

## Adresses à retenir

### BUREAU MUNICIPAL

560, route de la Montagne, Notre-Dame-du-Portage, G0L 1Y0  
Téléphone: 418 862-9163  
Site Internet: [municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca](http://municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca)  
Lundi, mercredi, jeudi: 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30, mardi fermé,  
vendredi 8 h 30 à 12 h

### GYMNASE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE

539, route du Fleuve, Notre-Dame-du-Portage, G0L 1Y0

### CHALET DES SPORTS | SALLE GILLES-MOREAU

200, côte de la Mer, Notre-Dame-du-Portage, G0L 1Y0

# Chalet des sports



### Utilisation des plateaux sportifs gratuits

- Prêt de chambre à air pour la glissade;
- Location de ski fond et de raquettes (12 ans +), gratuit (12 ans et -);
- Patinoire disponible avec activités selon horaire;

Une tonne de plaisirs pour vous adonner à vos sports d'hiver!



## PROGRAMMATION DES LOISIRS

Hiver 2023

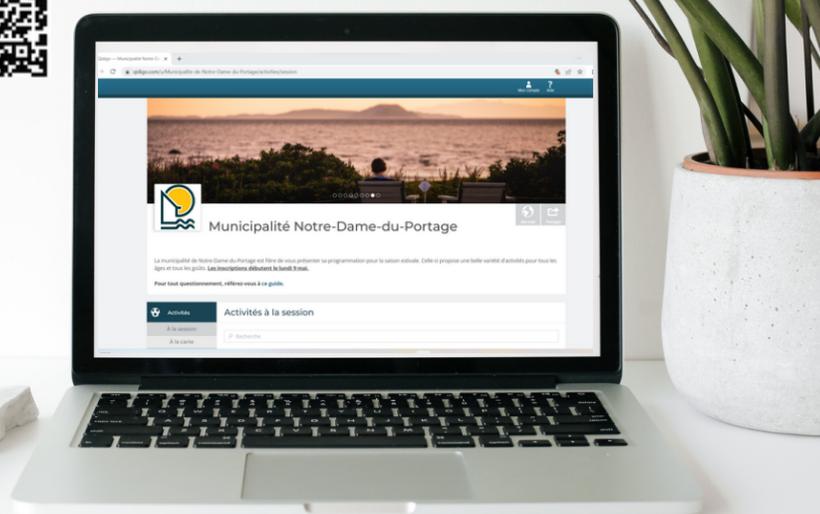


INFORMATIONS

ALEXIS MALO-LEROUX - 418 862-9163, POSTE 225



## Inscription en ligne



## Mot du maire



Chères Portageoises,  
Chers Portageois,

Au nom du conseil municipal et du service des loisirs de la municipalité, c'est avec plaisir que je vous présente notre nouvelle programmation hiver. Sortez dehors et profitez de nos installations hivernales afin de vous amuser et de connaître les plaisirs et les joies de l'hiver.

Je vous invite à participer aux activités en grand nombre, conçues juste pour vous!

Bel hiver à tous et bon début d'année!  
Vincent More, maire de Notre-Dame-du-Portage

## Renseignements généraux

 Inscription en ligne sur Qidigo  Inscription via la personne responsable

### INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions se font en ligne sur « Qidigo ». Cet outil simplifié, vous permet de vous inscrire à toute activité de loisir municipale, tout en y retrouvant l'ensemble de vos factures et relevés. Notez que les activités identifiées d'une étoile ne seront pas accessibles via Qidigo.

À votre première inscription, vous devrez entrer l'ensemble de vos informations dans votre profil. Par la suite, vos inscriptions se feront en quelques clics! Pour officialiser l'inscription, le paiement de l'activité doit être acquitté lors de celle-ci. Aucune inscription n'est acceptée par les spécialistes lors des activités, hormis celles identifiées par une étoile; Le nombre d'inscriptions par activité est limité. Si le maximum est atteint, les inscriptions additionnelles sont ajoutées sur une liste d'attente. Aucune confirmation et aucun rappel ne sont effectués par téléphone. Seules les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée sont avisées.

### MODALITÉS DE PAIEMENT

Réglés les frais d'inscription par carte de crédit, lors de l'inscription en ligne sur Qidigo. Pour vous y rendre, photographiez le code QR sur ce dépliant. Pour un paiement par chèque ou en argent, procédez à l'inscription, par téléphone, puis venir payer au bureau municipal. Des frais de 25 \$ seront exigés pour tout chèque sans provision.

### POLITIQUE D'ANNULATION, REMBOURSEMENT ET CRÉDIT

Une activité peut être annulée si le nombre de participants est insuffisant ou si ladite activité ne permet plus le respect des mesures sanitaires en vigueur. Le participant est alors entièrement remboursé. Le crédit peut être conservé pour l'inscription à une autre activité durant la saison ou pour l'année à venir. Une activité peut être remboursée en cas d'annulation du participant sept jours avant la date prévue, moyennant des frais d'administration de 15%. Si un participant annule son inscription pour des raisons de santé, un remboursement est émis au prorata des jours écoulés, dès que la municipalité reçoit un courriel ou un billet médical, et ce, qu'il y ait eu participation ou non à l'activité. Pour une demi-journée, une journée complète est calculée.

## Activités

### YOGA RÉGULIER ET POUR TOUS \*

Chaque séance se déroule avec des postures (asana), méditation et/ou exercice de respiration (pranayama). Les cours du matin sont doux et adaptés pour tous, tandis que les cours en soirée sont à intensité moyenne.

Quand : Mardi et mercredi matin de 10 h à 11 h 15,  
Mardi de 17 h 30 à 18 h 45 et mercredi de 19 h à 20 h 15  
du 22 février au 18 avril 2023

Où : Salle Gilles-Moreau

Matériel : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.

Inscription : 120 \$ / 8 séances ou 20 \$ / séance

Pour inscription : Chantal Lavoie,  
418 863-2830, lavoiecc@gmail.com



### LES CAFÉS-LUDO

Jouer en groupe, c'est se rapprocher, c'est échanger, c'est être vivant! Venez socialiser, augmenter votre créativité, créer des liens, maintenir vos capacités, vous garder en forme et bien vieillir, prendre soin de votre santé mentale et évacuer votre stress.

Quand : 13 h 30 à 15 h 30, 27 février, 27 mars et 24 avril

Où : Chalet des sports

Information : Pierre-Hugues Dion 418 862-2333



### ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL EN CIRCUIT

Venez vous mettre ou remettre en forme avec nos cours d'entraînement! Le kinésologue Maxime Pelletier sera là pour vous chaque jeudi soir!

Quand : tous les jeudis de 18 h 15 à 19 h 15 du 19 janvier au 6 avril 2023

Où : gymnase de l'école primaire, 168 \$ pour la session - 12 séances

Information : 418 862-9163



### CLUB DE TRICOT

Apprendre à faire du tricot ou améliorer votre talent, venez vous joindre à ce super club de tricot.

Quand : Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30 du 23 février au 27 avril

Où : Chalet des sports

Information : Nathalie Tremblay 418 863-5629



### ATELIER DE POTERIE

Un superbe atelier d'initiation à l'art de la poterie. 8 séances de création, apprentissage de différents styles à chaque cours. Repartez avec vos créations.

Quand : Dimanche 9 h à 10 h 30 du 12 mars au 30 avril 2023

Où : Chalet des sports, 120 \$ pour 8 ateliers

Information : 418 862-9163



### BRIDGE

Amateur de bridge, joignez-vous au groupe de joueurs. Plaisir garanti en bonne compagnie!

Quand : les mardis de 13 h à 16 h à partir du 21 février

Où : Chalet des sports, 3 \$ par séance.

Information : Jean-Guy Pelletier 418 862-1828



\*Ose ton yoga offre gratuitement une rencontre de yoga pour les personnes atteintes d'un cancer.

Quand: les mercredis après-midi

Où: Chalet des sports.

Information : Chantal Lavoie, 418 863-2830



## Horaire du Chalet des sports

### Saison 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Accueil des groupes scolaires 9 h à 15 h					Patinage libre 10 h à 14 h	Patinage libre 10 h à 14 h
					Hockey familial 14 h à 15 h	
Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Patinage libre 15 h à 16 h	Hockey libre 15 h à 17 h	Hockey libre 15 h à 17 h
Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h	Hockey libre 16 h à 17 h		
Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 18 h 30	Patinage libre 17 h à 19 h 30	Fermé réservations possibles entre 17 h et 21 h 30
Hockey familial 18 h 30 à 19 h 30						
Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 20 h 30	Hockey libre 19 h 30 à 21 h 30	Hockey libre 19h30 à 21h30	
Fermé				Glissade 16 h à 21 h 30	Glissade 11 h à 21 h 30	Glissade 11 h à 17 h

## Babillard récréatif et culturel

### DÉFI PLEIN AIR

Une journée sportive avec des activités d'hiver, parfait pour toute la famille!

Quand : samedi 18 février

Où : Chalet des sports

Information : 418 862-9163, poste 221

### DINER DE L'ENVOL DES AÎNÉS

Dîner pour aînés, un conférencier sera présent pour parler de divers sujets d'intérêt.

Quand : jeudi 30 mars à midi

Où : Chalet des sports

Réservation : 418 862-9163, poste 225

### D'AUTRES ACITIVITÉS À VENIR POUR AVRIL ET MAI SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX!

