

# Programmation LOISIRS

Hiver 2026



Saint-Sulpice

*Vivre au rythme  
Du fleuve et de  
Son histoire !*



**PRÉ-INSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 5 JANVIER À 13 H**

**INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 12 JANVIER**

# INSCRIPTION

**PRÉ-INSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 5 JANVIER À 13 H  
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 12 JANVIER**



**Inscription en ligne sur Qidigo**



**@ [loisirs@st-sulpice.com](mailto:loisirs@st-sulpice.com)**



**450 705-3430**

**\*Pour toute information et/ou assistance communiquez avec le service des loisirs.**

## **POLITIQUE DE RABAIS CITOYEN**

**Attention : Le rabais de 20% pour les résidents de Saint-Sulpice est maintenant inclus dans le tarif lors de l'inscription.**

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT POUR LES ACTIVITÉS HORS TERRITOIRE**

Tous les résidents de la municipalité de Saint-Sulpice participant à des cours ou des activités de loisirs à l'intérieur de la MRC de L'Assomption et qui ne sont pas offerts par la municipalité de Saint-Sulpice, peuvent bénéficier d'un remboursement des frais de non-résident rattachés directement au cours ou à l'activité, et ce, jusqu'à une somme maximale annuelle de 250 \$ par individu.

\*Pour les sports de glace, le remboursement maximum alloué annuellement est bonifié à 500 \$ par résident de 17 ans et moins. Ce montant est essentiellement établi en fonction de la surprime non-résident ajoutée au coût d'inscription hors territoire.

*Pour la politique complète, visitez la section loisirs de notre site internet à :  
[municipalitesaintsulpice.com](http://municipalitesaintsulpice.com)*

## **POLITIQUE D'ANNULATION**

**Annulation par la municipalité** : La municipalité de Saint-Sulpice se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité (lieu, horaire, etc.) dans le cas où le nombre de participants est insuffisant. Dans ce cas, le participant pourra obtenir un remboursement complet.

**Annulation par le participant** : Les frais d'inscription seront remboursables pour des raisons de santé seulement et sur présentation d'une attestation médicale. Le remboursement sera proportionnel au nombre de cours restant moins 15% de frais d'administration.

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## BADMINTON ET PICKLEBALL

Activité libre avec surveillance



Activité  
libre

	<b>ÉCOLE AUX-QUATRE-VENTS</b>		
	<b>16 ANS ET PLUS</b>		
	<b>Badminton</b> (12 semaines)	Lundi 19 janvier	Mercredi 21 janvier
	<b>Pickleball</b> (12 semaines)	Mardi 20 janvier	Jeudi 22 janvier
	19 h à 21 h		
	<b>Session</b> <b>Résident : 48 \$</b> <b>Non-résident : 57 \$</b> <b>Séance</b> <b>Résident : 5 \$</b> <b>Non-résident : 6 \$</b>		
	<b>Badminton</b> : Minimum 12 participants   Matériel requis : raquette et volants de badminton. <b>Pickleball</b> : Maximum 14 participants   Matériel requis : raquette et balles de pickleball.		

## CENTRE LÉO CHAUSSÉ

### 16 ANS ET PLUS

Mercredi 21 janvier (12 séances)

Jeudi 22 janvier (12 séances)

19 h à 21 h

#### Session

**Résident : 48 \$**

**Non-résident : 57 \$**

#### Séance

**Résident : 5 \$**

**Non-résident : 6 \$**

Minimum 6 participants / Maximum 8

Matériel requis : raquette et balles de pickleball.

Activité  
libre

## PICKLEBALL - CENTRE LÉO CHAUSSÉ

Activité libre avec surveillance



## VIACTIVE

Avec Anne-Marie Alder

Le programme VIACTIVE consiste en diverses routines d'exercices adaptés et sécuritaires pour les 50 ans et plus. Profitez du plaisir de bouger en groupe!



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>		
	<b>50 ANS +</b>		
	Mardi 20 janvier (9 séances)		
	10 h 30 à 11 h 30		
	<b>Contribution volontaire</b>		
	Minimum 10 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau. Congé de cours le 3 mars.		

# ACTIVITÉS SPORTIVES

	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS ET PLUS</b>
	Lundi 19 janvier (12 séances)
	18 h à 19 h
	<b>Résident : 144 \$</b> <b>Non-résident : 172 \$</b>
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau. Congé de cours le 2 mars.

## ZUMBA FITNESS

Avec Marie-Ève Gravel

C'est un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme, cardiovasculaire, entraînement musculaire, équilibre et flexibilité. Un cours dynamique où l'on danse sur divers rythmes festifs, tout en travaillant en fitness. On brûle environ 500 calories pendant un cours de Zumba Fitness.



## ZUMBA GOLD

Avec Marie-Ève Gravel

**Nouveau**

Cours de Zumba avec une intensité plus modérée et sans saut. Idéal pour les aînés, pour les femmes enceintes ou post-accouchement. Ce cours inclut tous les éléments de la mise en forme soit les exercices cardiovasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre.



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS ET + (MAIS ADAPTÉ AU 50 ANS ET +)</b>
	Mercredi 21 janvier (12 séances)
	9 h à 10 h
	<b>Résident : 144 \$</b> <b>Non-résident : 172 \$</b>
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau. Congé de cours le 4 mars.

## STRETCHING

Avec Marie-Ève Gravel

Ce cours permet d'étirer tous les muscles du corps ainsi que les tendons. Le stretching améliore la souplesse, l'amplitude du mouvement et enlève les raideurs dans les muscles.



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS ET PLUS</b>
	Lundi 19 janvier (12 séances)
	19 h 15 à 20 h 15
	<b>Résident : 144 \$</b> <b>Non-résident : 172 \$</b>
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et tapis de Yoga. Congé de cours le 2 mars.

## STRETCHING 50+

Avec Marie-Ève Gravel

Ce cours permet d'étirer tous les muscles du corps ainsi que les tendons. Le stretching améliore la souplesse, l'amplitude du mouvement et enlève les raideurs dans les muscles.



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>50 ANS ET PLUS</b>
	Mercredi 21 janvier (12 séances)
	10 h 15 à 11 h 15
	<b>Résident : 144 \$</b> <b>Non-résident : 172 \$</b>
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et tapis de Yoga. Congé de cours le 4 mars.

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## YOGA DOUX THÉRAPEUTIQUE

Avec Dyna Lavoie

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>	
	<b>16 ANS ET PLUS</b>	
	Mardi 20 janvier (11 séances)	
	10 h 30 à 11 h 30	17 h à 18 h
	<b>Résident : 78 \$</b> <b>Non-résident : 93 \$</b>	
	Minimum 12 participants Matériel requis : Vêtement confortable et tapis de Yoga. Congé de cours le 24 février.	

	<b>PARC LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS +</b>
	Jeudi 22 janvier (10 semaines)
	18 h 30 à 19 h 30
	<b>Résident : 143 \$</b> <b>Non-résident : 171 \$</b>
	Minimum 10 participants. Matériel requis : Bande élastique avec poignées aux deux extrémités et tapis d'exercice.

## CARDIO MUSCULATION

Avec Cardio plein air

**Nouveau**

Cardio-Musculation combine des exercices cardiovasculaires, de la marche rapide, de la musculation et se termine par des étirements pour améliorer la souplesse et favoriser la récupération. Un entraînement complet en plein air !



cardio plein air  
Actif en nature

## CARDIO VITALITÉ

**Nouveau**

Avec Cardio Plein air

Cardio-Vitalité propose un mélange d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, avec des déplacements en marche lente. Parfait pour débuter ou maintenir ses acquis, ce programme permet de bouger en plein air, de retrouver son énergie et son dynamisme, le tout dans une ambiance conviviale.



	<b>PARC LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS +</b>
	Mardi 20 janvier (10 semaines)
	9 h à 10 h
	<b>Résident : 143 \$</b> <b>Non-résident : 171 \$</b>
	Minimum 10 participants. Matériel requis : Bande élastique avec poignées aux deux extrémités et tapis d'exercice.

## ATELIER BOUGEOTTE

**Nouveau**

Avec Acrokats

Dans un environnement ludique, amusant et sans compétition, cet atelier permet aux enfants de développer de la confiance et des habiletés motrices telles que l'équilibre et la coordination par des positions statiques, des mouvements de rotation et de balancement ainsi que des sauts. Un atelier thématique qui stimule l'imagination, la créativité et qui assure de bonnes bases pour le développement psychomoteur.



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>	
	<b>18 MOIS À 3 ANS</b>	<b>3 À 5 ANS</b>
	Samedi 24 janvier (6 semaines)	
	9 h à 9 h 45	10 h à 10 h 45
	<b>Résident : 102 \$</b> <b>Non-résident : 122 \$</b>	
	Minimum 5 participants. L'enfant doit savoir marcher.	Minimum 5 participants.

# ACTIVITÉS CULTURELLES

	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>50 ANS ET PLUS</b>
	Jeudi 5 mars
	10 h à 11 h 30
	<b>Résident : 22 \$</b> <b>Non-résident : 26 \$</b>
	Minimum 10 participants Matériel inclus.

## JOUER AVEC SON CERVEAU

Avec Lise Harbec

Un atelier de stimulation cognitive offert aux personnes de 50 ans et «mieux» par Lise Harbec coauterice du programme Cerveaux actifs. Une activité de 2 h environ pour s'amuser, faire travailler ses méninges et en apprendre un peu plus sur le fonctionnement de son cerveau. Exposé, projection PowerPoint et exercices en mode oral. Aucun matériel nécessaire (mis à part votre cerveau et votre bonne humeur). Bienvenue !



# CERVEAUX ACTIFS

## DANSE EN LIGNE COUNTRY

Avec Country Step Lanaudière

**Nouveau**

PREMIER PAS	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE
<ul style="list-style-type: none"><li>Une mise à niveau avant le cours débutant;</li><li>Vous n'avez aucune notion des pas de base en country;</li><li>Vous ne connaissez pas la terminologie des pas;</li><li>Révision à chaque semaine.</li><li>Une nouvelle danse par semaine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vous connaissez la notion des pas de base;</li><li>Vous avez une ou plusieurs sessions en débutant;</li><li>Vous avez un bon rythme;</li><li>Vous avez déjà dansé;</li><li>Une nouvelle danse à chaque semaine;</li><li>Vous connaissez la terminologie de base</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vous maîtrisez les pas de base;</li><li>Vous reconnaisssez les différentes danses;</li><li>Vous avez la notion d'appui;</li><li>Vous connaissez la terminologie des pas;</li><li>Le rythme d'enseignement est plus rapide;</li><li>Une nouvelle danse chaque semaine.</li></ul>



	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>		
	<b>PREMIER PAS</b>	<b>DÉBUTANT</b>	<b>INTERMÉDIAIRE</b>
	Mardi 20 janvier (10 séances)		
	18 h à 18 h 55	19 h à 19 h 55	20 h à 20 h 55
	<b>Résident : 100 \$</b> <b>Non-résident : 120 \$</b>		
	Minimum 30 participants pour les trois groupes. Matériel requis : vêtement et chaussure confortable.		

## PEINTURE À L'HUILE (INTERMÉDIAIRE)

Avec Johanne Siminaro

Cours de peinture à l'huile personnalisé pour celles et ceux qui ont déjà une base ou qui veulent pousser plus loin leurs connaissances.

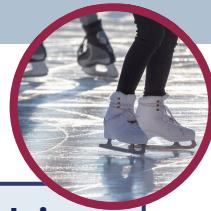


	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS ET PLUS</b>
	Lundi 19 janvier (12 séances)
	13 h 30 à 16 h
	<b>Résident : 285 \$</b> <b>Non-résident : 342 \$</b>
	Maximum 8 participants

# SERVICES MUNICIPAUX

## PATINOIRE

Priorité de la patinoire



Semaine   lundi au vendredi	Samedi / Dimanche / Congés scolaires
Activités libres	10 h à 12 h : patin libre
	12 h à 16 h : hockey
16 h à 17 h : patin libre	16 h à 17 h : patin libre
18 h à 22 h : hockey	18 h à 22 h : hockey

\*Horaire sujet à changement sans préavis

## LOCATION DE SALLE

Tarifs de location

Salle 1 ou salle 2	Résident/organisme	Non-résident/entreprise
Bloc de quatre (4) heures	150 \$	250 \$
Pour la journée	300 \$	400 \$
Salle complète	Résident/organisme	Non-résident/entreprise
Bloc de quatre (4) heures	350 \$	650 \$
Pour la journée	500 \$	800 \$



## BIBLIOTHÈQUE MAURICE PRUD'HOMME

### Services et activités

**GRATUIT**

- Heure du conte
- Spectacles thématiques
- Ateliers et conférences pour tout âge
- Coin travail / étude
- Coin détente : lecture, casse-tête, mandala, mots cachés, etc...
- Poste informatique
- Impressions et photocopies (\$)

### Heures d'ouverture

Mardi : 9 h à 16 h 30 | 18 h à 20 h

Mercredi et jeudi : 11 h 30 à 16 h 30 | 18 h à 20 h

Samedi : 9 h à 12 h

### Coordonnées

215 rue des Loisirs, Saint-Sulpice

450 589-7816

[biblio133@reseaubibliocqlm.qc.ca](mailto:biblio133@reseaubibliocqlm.qc.ca)



Pour une réservation de salle ou de matériel communiquez avec le service des loisirs :

[loisirs@st-sulpice.com](mailto:loisirs@st-sulpice.com) | 450 705-3430

# ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

## CERCLE DE FERMIÈRES SAINT-SULPICE

Venez vous divertir et sociabiliser avec les membres du Cercle de Fermières Saint-Sulpice. Pour une visite ou devenir membre, communiquez avec nous ! Nous sommes toujours en recrutement ! Encouragez le Cercle à rester vivant en devenant membre !

### Heures d'ouverture

Mercredi de 9 h à 12 h

### Coordonnées

Centre Léo Chaussé  
185 rue Émile, Saint-Sulpice  
514 816-4715  
[modechat@gmail.com](mailto:modechat@gmail.com)

GRATUIT



### Services et activités

- Tissage
- Couture
- Tricot (aiguilles et crochets)
- Bricolage et artisanat
- Jeux de cartes et jeux de sociétés



### Services et activités

GRATUIT

- Table de pool
- Instruments de musique
- Console de jeux vidéos
- Sorties diverses (Saute, Escape room, randonnées, cinéma...)
- Et bien plus!

## MAISON DES JEUNES

Tu as entre 12 et 17 ans et tu aimerais venir relaxer ou faire des activités en présence de deux intervenants qualifiés? C'est à la maison des jeunes que ça se passe! Passe nous voir, on a hâte de te rencontrer!

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi : 18 h à 21 h  
Samedi : 12 h à 16 h

### Coordonnées

1101 rue Notre-Dame, Saint-Sulpice  
450 589-1264  
[mdjlerivage@hotmail.com](mailto:mdjlerivage@hotmail.com)

## PILATES SUR CHAISE ET DE QIGONG

Avec Karine Corbeil

La Municipalité est fière d'annoncer son partenariat avec l'organisme Services Amitiés L'Assomption qui offrira dès cet hiver des cours de Pilates sur chaise et de Qigong adaptés aux personnes aînées au Centre communautaire Léo Chaussé. **Pour vous inscrire, veuillez communiquer directement avec Karine Corbeil au 514 435-7354.**

### Horaire des cours :

Qigong : Jeudi de 10 h à 11 h

Pilates sur chaise : Jeudi de 11 h 15 à 12 h 15 (ballon et élastique obligatoires)

### Coût des cours :

50 \$ / 10 cours

Pour plus d'information concernant les cours, communiquez avec Karine Corbeil au 514 435-7354.

Pour connaître toute la programmation offerte par l'organisme sur le territoire, consultez leur site internet à [servicesamities.org](http://servicesamities.org) ou leur page Facebook ou communiquez au : 514 793-0840.



Services  
Amitiés  
L'Assomption