

Programmation LOISIRS

Printemps - été 2026



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

Saint-Sulpice



PRÉINSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 23 MARS À 8 H
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 30 MARS

INSCRIPTION

PRÉINSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 23 MARS À 8 H
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 30 MARS



Inscription en ligne sur Qidigo



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

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

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET PLUS
	Lundi 27 avril (7 séances)
	18 h à 19 h
	Résident : 89 \$ Non-résident : 111 \$
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.

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

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.



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET + (MAIS ADAPTÉ AU 50 ANS ET +)
	Mercredi 29 avril (7 séances)
	9 h à 10 h
	Résident : 89 \$ Non-résident : 111 \$
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET PLUS
	Lundi 27 avril (7 séances)
	19 h 15 à 20 h 15
	Résident : 89 \$ Non-résident : 111 \$
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et tapis de Yoga.

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.



STRETCHING POUR TOUS (ADAPTÉ AU 50 ANS ET +)

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.



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	POUR TOUS (ADAPTÉ AU 50 ANS ET +)
	Mercredi 29 avril (7 séances)
	10 h 15 à 11 h 15
	Résident : 89 \$ Non-résident : 111 \$
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et tapis de Yoga.

ACTIVITÉS SPORTIVES

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!



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	50 ANS +
	Mardi 7 avril (6 séances)
	10 h 30 à 11 h 30
	Contribution volontaire
	Minimum 10 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.

	PARC LÉO CHAUSSÉ	
	CARDIO-VITALITÉ ET CARDIO-POUSSETTE (JUMELÉ)	CARDIO-MUSCULATION
	Mardi 7 avril (8 semaines)	Jeudi 9 avril (8 semaines)
	10 h à 11 h	19 h à 20 h
	Résident : 127 \$ Non-résident : 159 \$	
	Minimum 10 participants. Matériel requis : Bande élastique avec poignées aux deux extrémités et tapis d'exercice.	

Nouveau

CARDIO-VITALITÉ ET CARDIO-POUSSETTE (JUMELÉ)

Avec Cardio Plein air

Cardio-Poussette permet de bouger avec ton bébé grâce à des séances dynamiques et sécuritaires, combinant cardio avec la poussette et renforcement musculaire avec bande élastique. Une belle occasion de s'entraîner, de socialiser et de profiter du plein air.

Cardio-Vitalité propose un mélange d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, avec des déplacements en marche lente. Parfait pour débiter 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.

CARDIO MUSCULATION

Avec Cardio plein air

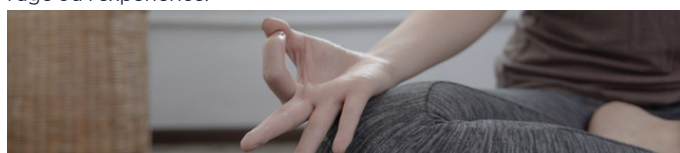
Cardio-Musculation combine des exercices cardiovasculaires, de la marche rapide, de la musculation et se termine par des étirements pour améliorer la souplesse et favoriser la récupération. Un entraînement complet en plein air!



YOGA DOUX THÉRAPEUTIQUE

Avec Dyna Lavoie

Ce cours propose des mouvements lents et adaptés, combinés à la respiration consciente, afin d'apaiser le système nerveux, relâcher les tensions et améliorer la mobilité. Chaque séance respecte les limites de chacun et propose des alternatives personnalisées. Idéal pour réduire le stress, soulager les inconforts physiques et retrouver plus de clarté et d'équilibre au quotidien. Accessible à tous, peu importe l'âge ou l'expérience.



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	16 ANS ET PLUS	
	Mardi 14 avril (10 séances)	
	10 h 30 à 11 h 30	17 h à 18 h
	Résident : 75 \$ Non-résident : 94 \$	
	Minimum 12 participants Matériel requis : Vêtement confortable et tapis de Yoga.	

ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET PLUS
	Lundi 20 avril (8 séances)
	13 h 30 à 16 h
	Résident : 184 \$ Non-résident : 230 \$
	Maximum 8 participants

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.



DANSE EN LIGNE COUNTRY

Avec Country Step Lanaudière



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ		
	PREMIER PAS	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE
	Mardi 7 avril (5 séances)		
	18 h à 18 h 55	19 h à 19 h 55	20 h à 20 h 55
	Résident : 55 \$ Non-résident : 69 \$		
	Minimum 15 participants pour les trois groupes. Matériel requis : vêtement et chaussure confortable.		

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	18 MOIS À 3 ANS	4-5 ANS
	Samedi 18 avril (8 séances)	
	9 h à 9 h 45	10 h à 10 h 45
	Résident : 127 \$ Non-résident : 159 \$	
	Minimum de 6 participants. L'enfant doit savoir marcher.	Minimum de 6 participants

ATELIER BOUGEOTTE

Les Bougeottes

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'imaginaire, la créativité et qui assure de bonnes bases pour le développement psychomoteur.



CONFÉRENCE : CE N'EST PAS CORRECT !

Service de police de L'Assomption

Le Programme Ce n'est pas correct ! Voisins, amis et familles présents pour les personnes âgées propose une approche permettant aux témoins de maltraitance envers une personne aînée, d'identifier les indices de maltraitance de la situation et d'offrir de manière respectueuse et sécuritaire, un soutien à la personne aînée.



	BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
	ADULTE
	Mercredi le 13 mai
	10 h à 11 h 30
	GRATUIT
	Inscription requise.

ACTIVITÉS ESTIVALES

SORTIE GUIDÉE EN KAYAK

Que vous soyez débutant ou passionné, rejoignez-nous pour des sorties guidées en kayak sur le fleuve.



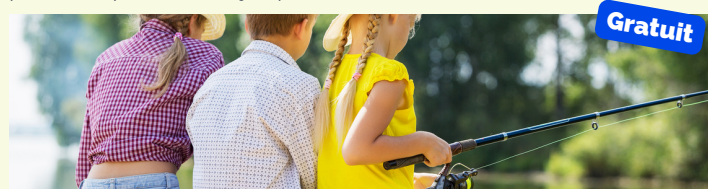
	QUAI MUNICIPAL
	15 ANS ET PLUS (Les jeunes de moins de 15 ans doivent être en embarcation double avec un adulte)
	Dates à venir
	9 h à 12 h
	Résident : 38 \$ Non-résident : 47.50 \$
	L'activité inclut la prise en charge du groupe par un guide expérimenté et tout le matériel nécessaire.

	QUAI MUNICIPAL
	8 À 17 ANS
	Samedi le 6 juin
	Accueil entre 8 h 45 et 9 h Activité 9 h à 12 h 45
	GRATUIT
	Minimum 5, maximum 10 participants par groupe.

PÊCHE EN HERBE À SAINT-SULPICE

Comité ZIP des Seigneuries

Offrez à vos enfants une initiation à la pêche sportive dans un cadre à la fois amusant, éducatif et enrichissant! Le Comité ZIP des Seigneuries, en collaboration avec la Fondation de la faune du Québec, propose une journée de formation Pêche en herbe destinée aux jeunes de 8 à 17 ans. Les participants apprendront les techniques de pêche de base et repartiront avec un certificat Pêche en herbe, lequel fait office de permis de pêche valide jusqu'à leurs 18 ans!



Gratuit

COURS DE PICKLEBALL ET TENNIS

Tennis Évolution

- **Cours de mini tennis** : Cours pour les jeunes de 5 à 10 ans. L'option idéale pour apprendre les rudiments du sport.
- **Initiation au pickleball** : L'option idéale pour acquérir les techniques de base du pickleball.
- **Pickleball pour débutants / intermédiaires** : L'option idéale pour les joueurs qui veulent perfectionner leur jeu.



Cours de groupe

	PARC LÉO CHAUSSÉ		
	MINI TENNIS 5 À 10 ANS	INITIATION AU PICKLEBALL ADULTE	PICKLEBALL DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE ADULTE
	Jeudi 21 mai (6 séances)		
	18 h à 19 h	19 h à 20 h	20 h à 21 h 30
	Résident : 89 \$ Non-résident : 111 \$		
	Minimum 5 participants / maximum 12 participants En cas de pluie l'activité sera reportée.		

CAMP de JOUR
Saint-Sulpice

ÉTÉ 2026



ES-TU PRÊT À VOYAGER DANS LE TEMPS?

INSCRIPTION

À PARTIR DU 23 MARS

Informations :

loisirs@st-sulpice.com | 450 705-3430

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



* Conférence par Brigitte Langevin : *Comment décoder vos rêves*

9 h 30 à 11 h 30

Pour adolescent et adulte
À la bibliothèque

28
MARS



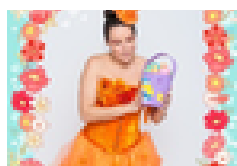
Tirage de 3 chocolats de pâques

12 h

Empruntez un ou des livres à la Bibliothèque et courez la chance de gagner 1 des 3 chocolats de Pâques.

Pour toute la famille

31
MARS

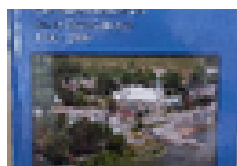


** Spectacle de Pâques : *Les 12 travaux de Mlle égaré*

10 h

Spectacle de Pâques pour toute la famille
Au Centre communautaire Léo Chaussé

11
AVRIL



Conférence par M Maurice Prud'homme *Saint-Sulpice : Vivre au rythme du fleuve et de son histoire*

19 h

Pour adolescent et adulte
Au Centre communautaire Léo Chaussé

23
AVRIL



Atelier d'éveil musical parents-enfants

10 h à 10 h 45

Comptine, danse et jeu musical pour les petits de 2 à 6 ans accompagnés d'un parent.

À la bibliothèque

2
MAI



L'heure du conte fête des mères

18 h 30

Conte et bricolage pour les petits de 3 à 8 ans.

À la bibliothèque

5
MAI



* Spectacle : *Ça grouille dans le marais du sorcier*

10 h

Avec Nénuphar le sorcier qui essaie de tout faire en même temps!

Pour toute la famille

Au Centre communautaire Léo Chaussé

31
OCTOBRE



* *La région de Lanaudière* : Conférence par Mme Marie-Charlotte de Lanaudière

10 h

Pour adolescent et adulte
À la bibliothèque

14
NOVEMBRE



Club de lecture pour adultes

19 h

Un rendez-vous convivial pour les amateurs de lecture! | Animé par Geneviève Lesieur. Inscription en tout temps.

À la bibliothèque

3^e
MERCREDI
DU MOIS

* Activités offertes en partenariat avec Entente de développement culturel, le Gouvernement du Québec et la Municipalité de Saint-Sulpice

** Activité offerte conjointement par la Municipalité de Saint-Sulpice, le Service des loisirs et la Bibliothèque Maurice Prud'homme

TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT GRATUITES
INSCRIPTION REQUISE | 450-589-7816

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

CERCLE DE FERMIERES 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

Services et activités

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

Gratuit



Services et activités

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

Gratuit

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

PILATES SUR CHAISE ET QIGONG

Avec Karine Corbeil

Session
printemps

En partenariat avec l'organisme Services Amitiés L'Assomption, une deuxième session de Pilates sur chaise et de Qigong adaptés aux personnes âgées sera offerte du 19 avril au 13 juin au Centre communautaire Léo Chaussé. **Les inscriptions se feront à partir du 23 mars à 10 h 30. 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)

Tarif des cours :

40 \$ / 8 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 ou leur page Facebook ou communiquez au : 514 793-0840.

