

Programmation LOISIRS

Automne 2025



Saint-Sulpice

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

PRÉ-INSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 24 AOÛT
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 31 AOÛT



**PRÉ-INSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 24 AOÛT
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 31 AOÛT**



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

Rabais de 20% sur les tarifs d'inscription pour tous les résidents de Saint-Sulpice. Voir tarif résident. Attention : le rabais s'applique seulement à la fin de la transaction.

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

BADMINTON

Activité libre avec surveillance



Activité libre

	ÉCOLE AUX-QUATRE-VENTS	
	16 ANS ET PLUS	
	Lundi 15 septembre (12 séances)	Mercredi 17 septembre (12 séances)
	19 h à 21 h	
	Résident : 48 \$ Non-résident : 60 \$	
	Minimum 12 participants Matériel requis : raquette et volants de badminton.	

	ÉCOLE AUX-QUATRE-VENTS	
	16 ANS ET PLUS	
	Mardi 16 septembre (12 séances)	Jeudi 18 septembre (12 séances)
	19 h à 21 h	
	Session Résident : 48 \$ Non-résident : 60 \$ Séance Résident : 6 \$ Non-résident : 8 \$	
	Minimum 12 participants / Maximum 14 Matériel requis : raquette et balles de pickleball Pour suivre les disponibilités pour une séance, veuillez contacter le service des loisirs pour vous ajouter au groupe Messenger.	

PICKLEBALL

Activité libre avec surveillance



Activité libre

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	50 ANS ET PLUS	
	Mardi 23 septembre (10 séances)	
	10 h 30 à 11 h 30	
	Contribution volontaire	
	Minimum 10 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.	

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	
	16 ANS ET PLUS	ZUMBA GOLD : 50 ANS ET PLUS
	Lundi 15 septembre (13 séances)	Mercredi 17 septembre (13 séances)
	18 h à 19 h	9 h à 10 h
	Résident : 143 \$ Non-résident : 179 \$	
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.	

ZUMBA

Avec Marie-Ève Gravel

La Zumba constitue un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme: cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. **Zumba Gold** : C'est un cours de Zumba, mais avec une intensité plus modérée et sans saut. Idéal pour les aînés, pour les femmes enceintes ou post-accouchement ou pour les personnes désirant se remettre en forme doucement.



Activités sportives et culturelles

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.



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	16 ANS ET PLUS	
	Mardi 9 septembre (14 séances)	
	10 h 30 à 11 h 30	17 h à 18 h
	Résident : 85 \$ Non-résident : 107 \$	
	Minimum 12 participants Matériel requis : Vêtement confortable et tapis de Yoga.	

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	16 ANS ET PLUS	50 ANS ET PLUS
	Lundi 15 septembre (13 séances)	Mercredi 17 septembre (13 séances)
	19 h 15 à 20 h 15	10 h 15 à 11 h 15
	Résident : 143 \$ Non-résident : 179 \$	
	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 il enlève les raideurs dans les muscles.



DANSE EN LIGNE COUNTRY

Avec Country Step Lanaudière

A définir



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	INTERMÉDIAIRE	DÉBUTANT
	Mardi 23 septembre (10 séances)	Mardi 23 septembre (10 séances)
	19 h à 20 h	20 h à 21 h
	Résident : 96 \$ Non-résident : 120 \$	
	Minimum 30 participants pour les deux groupes. Matériel requis : vêtement et chaussure confortable.	

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	16 ANS ET PLUS	
	Lundi 29 septembre (10 séances)	
	13 h 30 à 16 h	
	Résident : 230 \$ Non-résident : 287,50 \$	
	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.



Ateliers

GARDIENS AVERTIS

Avec Nancy Riquier

Attestation de la Croix-Rouge permettant aux jeunes de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes requises pour jouer leur rôle de gardien ou de gardienne.



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	11 ANS ET PLUS
	Dimanche 23 novembre
	9 h à 16 h
	Résident : 48 \$ Non-résident : 60 \$
	Minimum 10 participants Matériel requis : 2 collations, 1 dîner, papier, crayons et une poupée (facultative).

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	50 ANS ET PLUS
	Jeudi 16 octobre
	10 h à 11 h 30
	Résident : 20 \$ Non-résident : 25 \$
	Minimum 8 participants Matériel inclus.

JOUER AVEC SON CERVEAU

Avec Lise Harbec

Conserver son cerveau actif pour vieillir en santé !
Une activité pour s'amuser, faire travailler ses méninges et en apprendre un peu plus sur le fonctionnement de son cerveau. Exposé, projection et exercices en mode oral dans le plaisir et sans compétition.



TRUCS ET ASTUCES POUR LA SÉCURITÉ EN LIGNE

Avec Julie Huberdeau

Lors de cet atelier, vous apprendrez à repérer les menaces en ligne comme les virus, les pirates informatiques et l'hameçonnage. Vous développerez également les bons réflexes pour protéger vos appareils électroniques et vos informations personnelles.



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	18 ANS ET PLUS
	Mardi 25 novembre
	13 h 30 à 15 h
	Résident : 28 \$ Non-résident : 35 \$
	Minimum 5 participants. Matériel nécessaire : Appareil intelligent ou ordinateur portable.



Bibliothèque municipale

BIBLIOTHÈQUE MAURICE PRUD'HOMME

Coordonnées

215 rue des Loisirs, Saint-Sulpice
450 589-7816

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

SERVICES ET ACTIVITÉS

GRATUIT

- Heure du conte
- Spectacles thématiques
- Ateliers et conférences pour tout âge
- Coin travail / étude

ACTIVITÉS À VENIR (GRATUIT!)

Inscription obligatoire au 450 589-7816



LES BIENFAITS DES PLANTES MÉDICINALES *

Pour discuter des saines habitudes de vie avec les plantes médicinales.

Mercredi 24 septembre de 10 h à 11 h 30

Animation : Mme Marie-Claudine De Pairon, herboriste

Public : Adulte

Lieu : Bibliothèque



LA CULTURE FAIT DU BIEN **

10h : Rallye nature familial (informatif et ludique)

13 h : Démonstration et initiation au cerfs-volants

Samedi 27 septembre de 9 h à 15 h

Public : Toute la famille

Lieu : Parc Léo Chaussé



HALLOWEEN : HELDA ET LE POSSUM *

Un conte musical avec Helda la gentille sorcière.

Samedi 25 octobre de 10 h à 11 h

Animation : Spectacle familial

Public : Toute la famille

Lieu : Centre Léo Chaussé



DES LÉGENDES ET DES LIEUX

Une conférence qui vous fera découvrir des légendes du Québec.

Samedi 15 novembre de 10 h à 11 h 30

Animation : Mme Sonia Alain, romancière

Public : Ado et Adulte

Lieu : Bibliothèque



SPECTACLE DE NOËL

Avec Mlle Égaré, on ne s'ennuie jamais

Samedi 13 décembre de 10 h à 11 h

Animation : Spectacle familial

Public : Toute la famille

Lieu : Centre Léo Chaussé

* Activités offertes en partenariat avec ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL, Le Gouvernement du Québec et la Municipalité de Saint-Sulpice.

** Activités offertes en collaboration avec la bibliothèque Maurice Prud'homme, le service des loisirs, le Gouvernement du Québec et la Municipalité de Saint-Sulpice.



Saint-Sulpice

Vivre au rythme
Du fleuve et de
Son histoire !

La culture fait du bien

Les journées
de la culture

samedi 27 | À partir de 9 h
septembre

PARC LÉO CHAUSSÉ - SAINT-SULPICE

Gratuit
Accessible
à tous

10 h

RALLYE NATURE FAMILIAL

Compétition amicale à travers diverses épreuves : course à relais, quiz et devinettes.

12 h

PIQUE-NIQUE FAMILIAL

Apportez votre lunch.

13 h

DÉMONSTRATION DE CERFS-VOLANTS MONOCORDES

Initiation aux cerfs-volants monocordes. Les enfants pourront s'amuser à faire voler des cerfs-volants.

10 h
à
15 h

ATELIERS LIBRES

- Coloriage géant et craies de sol disponibles
- Présentation d'une sélection unique et variée de livres sur la nature



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 !



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

GRATUIT

Services et activités

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



ACTIVITÉS À VENIR

JOUE À TOUT !

Venez vous amuser à notre atelier spécial de jeux ! Jeux animés et ambiance conviviale garantie !

Les 3^e mardis du mois de 13 h à 16 h

Date : 16 septembre, 21 octobre et 18 novembre
Public : Bienvenue à tous
Lieu : Centre Léo Chaussé

INITIATION AU TISSAGE

Cours de tissage de base.

Mardi le 30 septembre de 9 h à 12 h

Public : Bienvenue à tous
Lieu : Centre Léo Chaussé
Confirmer votre présence au 514 816-4715



Nous sommes toujours en recrutement !
Encouragez le Cercle à rester vivant en devenant membre !



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!

MAISON DES JEUNES



ACTIVITÉS À VENIR

BBQ FAMILIAL (LEVÉ DE FOND)

Venez manger avec nous pour une bonne cause !

Judi 4 septembre de 17 h à 19 h

Public : Bienvenue à tous
Lieu : Dôme du parc Léo Chaussé

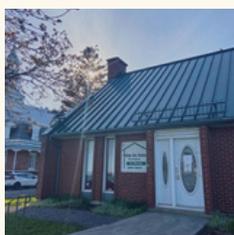


JOURNÉE PORTE OUVERTE

Viens visiter et nous rencontrer à la maison des jeunes !

Mardi 14 octobre de 18 h à 21 h

Public : Bienvenue à tous
Lieu : Maison des jeunes



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

Services et activités

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