

# Programmation LOISIRS

Printemps-été 2025



Saint-Sulpice

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

**PRÉINSCRIPTION (RÉSIDENTS SEULEMENT) DÈS LE 9 MARS  
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 17 MARS**



# Inscription

**PRÉINSCRIPTION (RÉSIDENTS SEULEMENT) DÈS LE 9 MARS  
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 17 MARS**



**Inscription en ligne**



**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 qui ne sont pas offerts par la municipalité de Saint-Sulpice, peuvent bénéficier d'un remboursement des frais de non-résident rattaché 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 ajouté 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.

# MISE EN FORME

## YOGA

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 LÉO CHAUSSÉ</b>	
	<b>16 ANS ET PLUS</b>	
	Mardi 13 mai (6 séances)	Mardi 6 mai (7 séances)
	10 h 30 à 11 h 30	17 h à 18 h
	<b>Résident : 36 \$</b> <b>Non-résident : 46 \$</b>	<b>Résident : 42 \$</b> <b>Non-résident : 53 \$</b>
	Minimum 12 participants Matériel requis : Tapis de yoga	

	<b>CENTRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS ET PLUS</b>
	Lundi 28 avril (8 séances)
	19 h 15 à 20 h 15
	<b>Résident : 88 \$</b> <b>Non-résident : 110 \$</b>
	Minimum 12 participants Matériel requis : Vêtements confortables et tapis de Yoga.

## STRETCHING

Avec Nancy Bélanger

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.



## ZUMBA

Avec Nancy Bélanger

La Zumba constitue un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme: cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.



	<b>CENTRE LÉO CHAUSSÉ</b>	
	<b>16 ANS ET PLUS</b>	
	Lundi 28 avril (8 séances)	
	18 h à 19 h	
	<b>Résident : 88 \$</b> <b>Non-résident : 110 \$</b>	
	Minimum 12 participants Matériel requis : vêtements confortables et bouteille d'eau.	

# JEUNES ET CULTURE

## KARATÉ

Avec Karaté Sunfuki

Méthode traditionnelle proposant un dépassement physique soutenu dans un encadrement philosophique et disciplinaire propre aux arts martiaux.



	<b>CENTRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>4 À 10 ANS</b>
	Mardi 1er avril (8 séances)
	18 h 30 à 19 h 15
	<b>Résident : 110 \$</b> <b>Non-résident : 138 \$</b>
	Minimum 10 participants. Matériel requis : Vêtements confortables ou kimono

	<b>QUAI MUNICIPAL</b>	
	<b>8 À 17 ANS</b>	
	Samedi 31 mai	
	9 h à 11 h 30	13 h 30 à 16 h
	<b>GRATUIT</b>	
	Minimum 5, maximum 10 participants par groupe.	

## PÊCHE EN HERBE

Avec la ZIP des Seigneuries



Initiation à la pêche sportive. Les participants apprendront de façon ludique les rudiments de la pêche, la biologie du poisson ainsi que les responsabilités d'un bon pêcheur.



# ACTIVITÉS CULTURELLES

## 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 LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>16 ANS ET PLUS</b>
	Lundi 14 avril (8 séances)
	13 h 30 à 16 h
	<b>Résident : 184 \$</b> <b>Non-résident : 230 \$</b>
	Minimum 8 participants

	<b>CENTRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>50 ANS ET PLUS</b>
	Mardi 15 avril
	10 h à 11 h 30
	<b>Résident : 20 \$</b> <b>Non-résident : 25 \$</b>
	Minimum 8 participants. Aucun matériel nécessaire (mis à part votre cerveau et votre bonne humeur).

**Nouveau**

## 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.



**Nouveau**

## MIEUX UTILISER SON COMPTE FACEBOOK

Avec Julie Hurberdeau

Atelier de 2 heures pour mieux comprendre le fonctionnement de Facebook et de s'assurer de l'utiliser de façon responsable et sécuritaire.



	<b>CENTRE LÉO CHAUSSÉ</b>
	<b>18 ANS ET PLUS</b>
	Mercredi 16 avril
	10h à 12 h
	<b>Résident : 28 \$</b> <b>Non-résident : 35 \$</b>
	Minimum 5 participants. Prérequis : avoir un compte Facebook. Matériel nécessaire : appareil intelligent ou ordinateur portable.



# INSCRIPTION

## À PARTIR DU 17 MARS

**Camp de jour du 23 juin au 16 août 2025**



**Information et inscription  
en ligne dans la section loisirs sur :**

[municipalitesaintsulpice.com](http://municipalitesaintsulpice.com)



- ✓ Service de garde inclus
- ✓ Activités spéciales et sorties incluses
- ✓ Chandail de camp inclus

*Si vous n'avez pas d'accès internet, communiquez avec le service des loisirs.*

### **Informations :**

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

# SERVICES COMMUNAUTAIRES

## CERCLE DES FERRIÈRES

Venez vous divertir et sociabiliser avec les membres du Cercle de Fermières Saint-Sulpice. De par leurs actions et les différentes oeuvres de bienfaisance qu'ils soutiennent, les Cercles de Fermières du Québec contribuent à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, ainsi qu'à la préservation et la transmission du patrimoine culturel et artisanal. Pour une visite ou devenir membre, communiquez avec nous!

### Services et activités

- Tissage
- Couture
- Tricot (aiguilles et crochets)
- Bricolage et artisanat

### 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)



## 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!

### Services et activités

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

### 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](tel:4505891264)  
[mjlerivage@hotmail.com](mailto:mjlerivage@hotmail.com)



## Location de vélos électriques !

À venir cet été !

Renseignements **au service des loisirs** de la municipalité de Saint-Sulpice.



## Kayak sur le fleuve

Sorties guidées

Que tu sois débutant ou passionné, rejoins-nous pour des sorties guidées en kayak sur le fleuve.

**Les informations détaillées sont à venir.**

**Pour ne rien manquer, suivez nos publications Facebook.**

