



Saint-Sulpice

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

Programmation LOISIRS

Automne 2026



PRÉINSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 4 SEPTEMBRE À 8 H
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE

INSCRIPTION

PRÉINSCRIPTION (RÉSIDENT SEULEMENT) DÈS LE 4 SEPTEMBRE À 8 H
INSCRIPTION POUR TOUS À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE



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



Le rabais de 20 % pour les résidents de Saint-Sulpice est inclus directement 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 de 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 (GYM C-120-121 - PORTE 10)	
	16 ANS ET PLUS	
	Lundi 21 septembre (12 séances)	Mercredi 23 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 (GYM C-120-121 - PORTE 10)	
	16 ANS ET PLUS	
	Mardi 22 septembre (12 séances)	Jeudi 24 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

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!



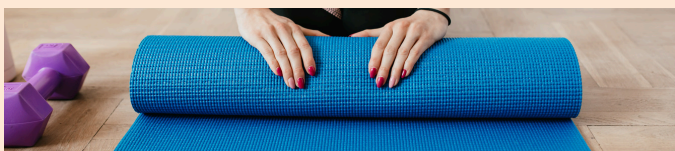
Cours à l'extérieur si possible

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ	
	50 ANS +	
	Mardi 29 septembre (10 séances)	
	10 h 30 à 11 h 30	
	Contribution volontaire	
	Minimum 10 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.	

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 29 septembre (10 séances)	Mercredi 30 septembre (10 séances)
	10 h 30 à 11 h 30	17 h 30 à 18 h 30
	Résident : 75 \$ Non-résident : 94 \$	
	Minimum 12 participants Matériel requis : Vêtement confortable et tapis de Yoga.	

ACTIVITÉS SPORTIVES

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET PLUS
	Lundi 12 octobre (10 séances)
	18 h à 19 h
	Résident : 124 \$ Non-résident : 142 \$
	Minimum 7 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 30 septembre (12 séances)
	9 h à 10 h
	Résident : 149 \$ Non-résident : 170 \$
	Minimum 7 participants Matériel requis : vêtement confortable et bouteille d'eau.

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET PLUS
	Lundi 12 octobre (10 séances)
	19 h 15 à 20 h 15
	Résident : 124 \$ Non-résident : 142 \$
	Minimum 7 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 30 septembre (12 séances)
	10 h 15 à 11 h 15
	Résident : 149 \$ Non-résident : 170 \$
	Minimum 7 participants Matériel requis : vêtement confortable et tapis de Yoga.

ACTIVITÉS CULTURELLES

	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ
	16 ANS ET PLUS
	Lundi 12 octobre (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.



DANSE EN LIGNE COUNTRY

Avec Country Step Lanaudière



	CENTRE COMMUNAUTAIRE LÉO CHAUSSÉ		
	PREMIER PAS	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE
	Mardi 29 septembre (12 séances)		
	18 h à 18 h 55	19 h à 19 h 55	20 h à 20 h 55
	Résident : 130 \$ Non-résident : 165 \$		
	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 3 octobre (8 séances - relâche le 31 octobre)	
	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.



Pour ne rien manquer de nos activités et actualités en lien avec les loisirs, suivez-nous sur Facebook à www.facebook.com/loisirsstulpice

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

BIBLIOTHÈQUE MAURICE PRUD'HOMME

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

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

GRATUIT

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

	 Atelier <i>Lutter contre la désinformation</i> <i>Pour aînés et grand public</i> À la bibliothèque	9 h 30 à 11 h 30	16 SEPTEMBRE
	 L'heure du conte <i>Thème : Halloween</i> <i>Conte et bricolage pour les petits de 3 à 8 ans</i> À la bibliothèque	18 h 30	27 OCTOBRE
	 Spectacle "Ça grouille dans le marais du sorcier" * <i>Avec Nénuphar le sorcier qui essaie de tout faire en même temps!</i> <i>Pour toute la famille</i> Au Centre communautaire Léo-Chaussé	10 h 00	31 OCTOBRE
	 Conférence par Mme Marie-Charlotte de Lanaudière <i>"La région de Lanaudière"</i> <i>Pour adolescents et adultes</i> À la bibliothèque	10 h 00	14 NOVEMBRE
	 Atelier <i>Sons, percussions et exploration</i> <i>Pour les petits de 3 à 6 ans</i> À la bibliothèque	10 h 00	21 NOVEMBRE
	 Spectacle "À la rescousse de Noël" * <i>Spectacle musical interactif de Noël avec Maria Cannelloni</i> <i>Pour toute la famille</i> Au Centre communautaire Léo-Chaussé	10 h 00	12 DÉCEMBRE
	 L'heure du conte <i>Thème : Noël</i> <i>Conte et bricolage pour les petits de 3 à 8 ans</i> À la bibliothèque	18 h 30	15 DÉCEMBRE

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

ÉVÉNEMENT

Les **Journées de la culture** sont trois jours d'activités **gratuites** partout au Québec, à la fin septembre, pour favoriser l'accès aux arts et à la culture.

Coordonné par Culture pour tous, l'événement réunit des milliers d'activités offertes par une grande diversité d'acteurs du milieu culturel et communautaire.



**Les journées
de la culture**

Gratuit

Accessible
à tous

Samedi 26
septembre | À partir de 10 h

PARC LÉO CHAUSSÉ - SAINT-SULPICE

10 h
à
15 h

ATELIERS LIBRES

Coloriage géant et craies de sol disponibles

10 h 30

ATELIER MUSIQUE DU MONDE

Animé par Daniel Prenoveau de Productions Kila

12 h 00

PIQUE-NIQUE FAMILIAL

Apportez votre lunch!

13 h 00

CONTE POUR TOUS - LA LÉGENDE DE ST-SULPICE

"Le fantôme de l'avare", animé par Maurice Prud'homme,
auteur du livre *Les 300 ans de Saint-Sulpice*

WOW
Ça fait du bien!



Activités offertes en collaboration avec la Municipalité de Saint-Sulpice
(Bibliothèque Maurice Prud'homme et le Service des loisirs) et le Gouvernement du Québec

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 16 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



Exposition artisanale

"Des créations qui filent un bon coton!"

Samedi 24 octobre
De 10 h à 17 h

Centre Léo Chaussé



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

En partenariat avec l'organisme Services Amitiés L'Assomption, une session de Pilates sur chaise et de Qigong adaptés aux personnes âgées sera offerte du 17 septembre au 10 décembre (pause le 12 novembre) au Centre communautaire Léo Chaussé.

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

Inscription : servicesamities.org

Session
automne



Pour plus d'informations concernant les cours, communiquez avec Karine Corbeil à exercices@servicesamities.org. Pour connaître toute la programmation offerte par l'organisme sur le territoire, consultez leur site internet, leur [page Facebook](#) ou encore communiquez au : 514 793-0840.