

# le Sauverois

Votre programmation de cours,  
d'activités et d'événements



## Réductions pour les citoyens

**2<sup>e</sup> enfant**  
20 % de rabais

**3<sup>e</sup> enfant**  
40 % de rabais

**4<sup>e</sup> enfant**  
gratuit

**65 ans +**  
25 % de rabais



### Inscrivez-vous

- En numérisant le code QR
- En ligne au [vss.ca](http://vss.ca)
- En personne au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire pendant les heures ouvrables

Ville de  
Saint-Sauveur



[vss.ca](http://vss.ca)

# PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



Période d'inscription pour résidents : 18 août, dès 8 h 30

Période d'inscription pour tous (incluant les activités faisant partie de l'entente intermunicipale) : 25 août, dès 8 h 30

	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos
JEUNES	<b>EI</b> Arts créatifs pour enfants	GS	16 sept.	12	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	156 \$	Dessin, peinture, collage et bien plus! L'achat du matériel se fera auprès de la professeure (15 \$)
	Basketball 5-8 ans	GMR	20 sept.	12	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	144 \$	Apprentissage des principes de base et développement des habiletés
	Basketball 9-11 ans				Samedi 11 h 30 à 12 h 30		
	Cheerleading 6-8 ans	GV	5 oct.	8	Dimanche 14 h 45 à 15 h 45	200 \$	Initiation axée sur l'esprit d'équipe, l'équilibre et la flexibilité
	Cheerleading 9-11 ans				Dimanche 16 h à 17 h	216 \$	
	Cheerleading 12 ans + compétition				22	Dimanche 17 h à 19 h	
	<b>EI</b> Cours trilingue (français, anglais, espagnol) 5-8 ans	SE	20 sept.	12	Samedi 13 h à 14 h	126 \$	Apprentissage par des activités physiques et cognitives adaptées pour comprendre et parler une autre langue
	<b>EI</b> Cours trilingue (français, anglais, espagnol) 9-12 ans				Samedi 14 h 15 à 15 h 15		
	<b>EI</b> Éveil musical 0-5 ans	SJ	20 sept.	10	Samedi 11 h à 11 h 45	144 \$	Ateliers musicaux pour découvrir la musique et développer l'oreille musicale
	Gardiens avertis	CP	8 nov.	1	Samedi 9 h à 16 h	65 \$	Renforce les connaissances en secourisme et aborde les rôles des gardiens Manuel, attestation et mannequin de pratique RCR inclus
Guitare 10 ans +	SE	17 sept.	8	Mercredi 18 h à 19 h	210 \$	Chaque élève doit posséder son instrument	
Gymnastique 3-4 ans	GV	16 sept.	10	Mardi 17 h 30 à 18 h 20	152 \$	Développement d'habiletés motrices par des parcours, jeux et comptines	
		18 sept.		Jeudi 17 h 30 à 18 h 20			
Gymnastique 4-6 ans		16 sept.		Mardi 17 h 30 à 18 h 30	194 \$	Roulades, équilibre, locomotion, mobilité par des circuits	
		18 sept.		Jeudi 17 h 30 à 18 h 30			
Gymnastique 7-9 ans		16 sept.		Mardi 18 h 30 à 20 h			
<b>EI</b> Gymnastique 10 ans +	18 sept.	Jeudi 18 h 30 à 20 h		Sol, poutre, mini-trampoline et autres			
Judo 5-10 ans débutant	SJ	18 sept.	12	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	77 \$	Prévoir l'achat du judogi (+/- 70 \$) et l'affiliation annuelle (37 \$ à 94 \$ selon l'âge) Ceinture blanche et blanche-jaune	
Judo 5-10 ans avancé				Jeudi 18 h 30 à 19 h 30		Prévoir l'achat du judogi (+/- 70 \$) et l'affiliation annuelle (37 \$ à 94 \$ selon l'âge) Ceinture jaune et plus	
Judo ado-adulte				Jeudi 19 h 30 à 20 h 30		Prévoir l'achat du judogi (+/- 70 \$) et l'affiliation annuelle (37 \$ à 94 \$ selon l'âge)	

## Légende

Grande salle : GS | Gymnase du Pavillon Marie-Rose : GMR | Gymnase du Pavillon de La Vallée : GV | Départ au parc John-H.-Molson : PJHM  
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

**EI** Entente intermunicipale

# PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos
JEUNES	<b>Karaté 3-6 ans</b>	SE	16 sept.	10	Mardi 17 h à 18 h	68 \$	Un parent doit accompagner l'enfant durant le cours Prévoir l'achat du kimono
	<b>Karaté 7 ans + débutant</b>				Mardi 18 h à 19 h		
	<b>Karaté 7 ans + intermédiaire-avancé</b>				Mardi 19 h 10 à 20 h 10		Prévoir l'achat du kimono
	<b>Tennis 5-7 ans</b>	TA	2 sept.	4	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	14 \$	Ce tarif est rendu possible grâce au partenariat avec le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur
	<b>Tennis 8-12 ans</b>		4 sept.		Jeudi 17 h 30 à 18 h 30		
			2 sept.		Mardi 18 h 30 à 19 h 30		
4 sept.			Jeudi 18 h 30 à 19 h 30				
<b>Théâtre musical 5-8 ans : La princesse et la grenouille</b>	SE	20 sept.	12	Samedi 10 h à 11 h	126 \$	Costumes et maquillage fournis Spectacle en fin de session	
<b>Théâtre musical 9-12 ans : La princesse et la grenouille</b>				Samedi 11 h 15 à 12 h 15			

\*Des frais supplémentaires de 25 % seront exigés pour les non-résidents, à l'exception des cours de tennis pour les jeunes.

\*\*Paiement possible en 3 versements

ADULTES	<b>5 à 7 philo</b>	SJ	2 nov.	2	Dimanche 17 h à 19 h	Gratuit	Discussions et recherche de raisonnements philosophiques
	7 déc.						
	<b>Badminton</b>	GV	19 sept.	10	Vendredi 18 h à 19 h	70 \$ + tx	Louez votre terrain pour la session
	Vendredi 19 h à 20 h						
	Vendredi 20 h à 21 h						
	<b>Cardio tonus avec chaise</b>	SE	18 sept.	12	Jeudi 10 à 11 h	114 \$ + tx	Programme d'exercices combinant cardio en douceur, renforcement musculaire et flexibilité, pour tous les niveaux
	<b>Danse en ligne débutant 1</b>	SE	19 sept.	12	Vendredi 16 h 15 à 17 h 15	85 \$ + tx	Apprentissage des bases et du vocabulaire spécifique
	<b>Danse en ligne débutant 2</b>		17 sept.		Mercredi 15 h à 16 h	85 \$ + tx	Avoir suivi le cours Débutant 1 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées
<b>Danse en ligne débutant 3</b>	19 sept.		Vendredi 15 h à 16 h		85 \$ + tx	Avoir suivi le cours Débutant 2 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées	
<b>Danse en ligne débutant 4</b>	Vendredi 13 h 15 à 14 h 45		126 \$ + tx		Avoir suivi le cours Débutant 3 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées		
<b>Danse en ligne intermédiaire</b>	17 sept.		Mercredi 13 h 15 à 14 h 45		126 \$ + tx	Avoir suivi le cours Débutant 4 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées	

## Légende

Grande salle : GS | Gymnase du Pavillon Marie-Rose : GMR | Gymnase du Pavillon de La Vallée : GV | Départ au parc John-H.-Molson : PJHM  
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

**EI** Entente intermunicipale

# PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos	
ADULTES	Danse en ligne	GS	2 oct.	4	Jeudi 17 h à 19 h	57 \$ + tx	Danse en ligne pour tous les niveaux	
			23 oct.					
			6 nov.					
			27 nov.					
	EI	Dessin	GS	16 sept.	12	Mardi 13 h 45 à 16 h 15	227 \$ + tx	Technique du crayon et exercices de pratique
		Djembé et chant africain initiation	B	15 sept.	12	Lundi, 19 h à 20 h 15	176 \$ + tx	Découvrez les rythmes et chants traditionnels d'Afrique de l'Ouest Instrument fourni
		Djembé et chant africain intermédiaire		16 sept.		Mardi 18 h 45 à 20 h		Prérequis : avoir suivi au moins 2 sessions d'initiation Instrument fourni
		Djembé et chant africain avancé				Mardi 20 h à 21 h 15		Instrument fourni
		Espagnol débutant	SE	18 sept.	12	Jeudi 15 h 30 à 16 h 45	132 \$ + tx	Apprentissage des bases de l'espagnol Prévoir l'achat du manuel (24 \$)
		Espagnol intermédiaire				Jeudi 16 h 45 à 18 h		Avoir suivi le cours Débutant ou posséder une base en espagnol
		Espagnol avancé				Jeudi 18 h à 19 h 15		Avoir suivi le cours Intermédiaire ou posséder une base en espagnol
		Étirements	SE	15 sept. 18 sept.	12	Lundi 14 h 15 à 15 h 15 Jeudi 11 h 15 à 12 h 15	114 \$ + tx	Série d'exercices conçue pour améliorer la flexibilité à tout âge
		Guitare	SE	17 sept.		8		Mercredi 19 h à 20 h
		Gym douce	SE	15 sept. 18 sept.	12	Lundi 11 h à midi Jeudi 12 h 30 à 13 h 30	114 \$ + tx	Exercices d'assouplissement et de tonus accessibles à tous
		Initiation au piano	SJ	16 sept.		10		Mardi 11 h à midi
	EI	Judo ado/adulte	SJ	18 sept.	12	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	77 \$	Prévoir l'achat du judogi (+/- 70 \$) et l'affiliation annuelle (37 \$ à 94 \$ selon l'âge)
		Karaté adulte débutant	SE	16 sept.	10	Mardi 18 h à 19 h	78 \$	Également ouvert aux enfants de 7 ans + Prévoir l'achat du kimono
		Karaté adulte intermédiaire-avancé				Mardi 19 h 10 à 20 h 10		
		Marche active cardio	PJHM	19 sept.	12	Vendredi 9 h à 10 h	114 \$ + tx	Marche dynamique par intervalles sans impact
		Marche active et musculation		15 sept.		Lundi 9 h à 10 h		Marche active par intervalles avec musculation

## Légende

Grande salle : GS | Gymnase du Pavillon Marie-Rose : GMR | Gymnase du Pavillon de La Vallée : GV | Départ au parc John-H.-Molson : PJHM  
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

EI Entente intermunicipale

# PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos
ADULTES EI	Mise en forme	SE	17 sept.	12	Mercredi 9 h à 10 h	114 \$ + tx	Entraînement progressif et complet pour tous les niveaux
	Musculation : haut du corps et abdominaux		15 sept.		Lundi 15 h 30 à 16 h 30		
	Musculation : jambes, fessiers et abdominaux		Lundi 16 h 45 à 17 h 45				
	Peinture	SJ	15 sept.	12	Lundi 13 h à 16 h	168 \$ + tx	Huile ou acrylique Prévoir l'achat de matériel (environ 60 \$)
			16 sept.		Mardi 13 h à 16 h		
	Pilates	SE	17 sept.	12	Mercredi 11 h 30 à 12 h 30	114 \$ + tx	Exercices portant une attention particulière à la respiration
	Préparation au ski	SE	15 sept.	12	Lundi 13 h à 14 h	114 \$ + tx	Musculature et équilibre en préparation de la saison de ski
			18 sept.		Jeudi 8 h 45 à 9 h 45		
	Tai-chi-chuan	SJ	15 sept.	12	Lundi 9 h à 10 h 30	171 \$ + tx	Méditation en mouvement, avec lenteur et précision Prévoir tenue décontractée et chaussures plates
	Tennis débutant	TA	2 sept.	4	Mardi 19 h 30 à 21 h	69 \$ + tx	-
	Tennis intermédiaire		4 sept.		Jeudi 19 h 30 à 21 h		
	Vitrail	SJ	19 sept.	10	Vendredi 9 h à midi	259 \$ + tx	Outils fournis – Prévoir l'achat de matériel (+/- 170 \$)
	Volleyball	GV	17 sept.	12	Mercredi 19 h à 21 h 30	548 \$ + tx	Louez votre terrain pour la session
	Yoga thérapeutique avec chaise débutant	SE	16 sept.	12	Mardi 10 h à 11 h	113 \$ + tx	Mouvements facilitant la souplesse, l'équilibre et les articulations avec méditation guidée
Mardi 11 h 15 à 12 h 15							
Zumba	SE	17 sept.	12	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	114 \$ + tx	Accessible à tous	

## Programme Accès-Loisirs des Pays-d'en-Haut

Ce programme offre aux personnes de tous âges, vivant une situation de faible revenu, la possibilité de participer gratuitement à des activités de loisir, et ce, dans le respect et la confidentialité. Pour bénéficier de ce programme, vous devez être membre de l'organisme le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut.

### Inscription :

Mercredi 10 septembre, de 9 h 30 à 11 h au sous-sol de l'église située au 205, rue Principale, Saint-Sauveur

Jeudi 11 septembre, de 18 h à 19 h 30 au Chalet Pauline-Vanier situé au 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur

## Pickleball

Dès cet automne, les inscriptions se feront directement auprès du Club de pickleball Saint-Sauveur. Plus d'informations à venir.



### Entente intermunicipale

L'entente intermunicipale permet aux citoyens des municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Anne-des-Lacs, et des Villes de Sainte-Adèle et de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson de s'inscrire aux activités marquées EI et de bénéficier de la tarification résidente. Consultez le site de la municipalité concernée ou communiquez avec celle-ci pour en savoir plus sur les cours offerts et les modalités d'inscription.

### Légende

Grande salle : GS | Gymnase du Pavillon Marie-Rose : GMR | Gymnase du Pavillon de La Vallée : GV | Départ au parc John-H.-Molson : PJHM  
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

EI Entente intermunicipale

# ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise
JOURNÉES DE LA CULTURE	Accès gratuit au Musée du ski des Laurentides	26 au 28 sept.	11 h à 17 h	Musée du ski des Laurentides	Entrée libre
	Atelier « Santé par l'humour », par Louise Hébert (18 ans +)	26 sept.	19 h	Salle d'exercice du Chalet Pauline-Vanier	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
	Atelier de création au parc*	27 sept.	13 h à 16 h	Parc Georges-Filion	Entrée libre
	Atelier de cirque*	27 sept.	10 h à 13 h	Parc Georges-Filion	Entrée libre
	Rencontre avec Anne Lagacé et Gonzalo Soldi, artistes de La Sentinelle	27 sept.	13 h à 14 h 30	Parc Georges-Filion	Entrée libre
	Visite historique au coeur du village avec projection du documentaire « La construction du chalet Pauline-Vanier »	27 sept.	11 h 30 et 15 h	Au coeur du village	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
		28 sept.	11 h 30 et 14 h		
	Exposition St-Sauv'Art Artistes peintres	27 et 28 sept.	10 h à 17 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre
	Jasette et café-concert*	28 sept.	9 h 30 à 11 h	Parc Georges-Filion	Entrée libre
Café Philo - Pensons à la culture ensemble!*	28 sept.	14 h à 16 h	Parc Georges-Filion	Entrée libre	
BIBLIOTHÈQUE	Club de lecture d'été TD - Tirage	6 sept.	15 h 15	Bibliothèque	Entrée libre
	Heure du conte	29 sept.	9 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte en pyjama	17 oct.	19 h	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte en pyjama - Spécial Halloween	24 oct.	19 h	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte - Spécial Halloween	27 oct.	9 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Semaine des tout-petits : Atelier de toutous en tricot	22 nov.	10 h à 12 h	Chalet Pauline-Vanier	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
	Semaine des tout-petits : Nuit des toutous	22 nov.	10 h à 16 h	Bibliothèque	Entrée libre
	Heure du conte	24 nov.	9 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte en pyjama - Spécial Noël	5 déc.	19 h	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte - Spécial Noël	15 déc.	9 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
VIE COMMUNAUTAIRE	Accès privilège au parc F.U.N.	12 sept.	13 h à 20 h	Parc F.U.N les Sommets	Accès libre Résidents seulement
	Vente-débaras des citoyens	10 au 12 oct.	N/A	N/A	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>

# ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise
ÉVÉNEMENTS	Initiation au théâtre de mouvement et d'image	5 sept.	19 h	Chalet Pauline-Vanier	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
	Pique-nique en blanc	6 sept.	11 h à 15 h	Parc Camille-Michel	Entrée libre
	Ça me dit concert : Raphaëlle Roy et spectacle de BMX	6 sept.	19 h 30	Parc Georges-Filion	Entrée libre
	Exposition de voitures anciennes	13 sept.	9 h à 16 h	Stationnement de l'église	Entrée libre
	Ça me dit concert : David Thibault	13 sept.	19 h 30	Parc Georges-Filion	Entrée libre
	Demi-marathon de Saint-Sauveur	20 sept.	8 h à 12 h	Parc John-H.-Molson	Inscription au <a href="http://evenementstopchrono.com">evenementstopchrono.com</a>
	La tournée des rats par Technical skateboards	4 oct.	17 h à 21 h	Skatepark	Entrée libre
	La Grande marche du grand défi Pierre Lavoie	18 oct.	10 h	Parc Georges-Filion	Inscription dès septembre au <a href="http://onmarche.com">onmarche.com</a>
	Les sentiers hantés d'Halloween	25 oct.	13 h à 21 h	Sentiers du parc John-H.-Molson	Entrée libre
	Atelier de modelage à l'argile	30 oct.	19 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
	Parcours d'Halloween Desjardins	31 oct.	16 h à 19 h	Rue Principale et avenue de la Gare	Entrée libre
	Matinée jeunesse : Patate Poil	8 nov.	10 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre
	Conférence « Comment décoder vos rêves : comprendre les images de la nuit », par Brigitte Langevin	13 nov.	19 h	Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre
	Conférence « Le café, de la terre à la tasse », par La Bavarde Barista	6 déc.	10 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
	Grand défilé de Noël	6 déc.	18 h 30	Rue Principale	Entrée libre
	Ateliers de sculpture et coulage de bijoux en argent	11 et 18 déc. (l'atelier se déroule sur 2 jours)	18 h	Salle de jeux du Chalet Pauline-Vanier	30 \$ Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
Fête de Noël Résidents de 10 ans et moins seulement	13 déc.	9 h à 10 h 30 ou 11 h à 12 h 30	Gymnase du Pavillon de La Vallée	Inscription dès le 1 <sup>er</sup> nov. au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>	
CULTURE	Atelier VINcroyable – Comparaison des cépages	7 oct.	19 h 30 à 21 h 30	Chalet Pauline-Vanier	39 \$ Inscription au <a href="http://vss.ca">vss.ca</a>
	Atelier VINcroyable – Les millésimes et l'évolution du vin	4 nov.			

\*En cas de pluie, l'événement se tiendra au Chalet Pauline-Vanier.

Ville de  
Saint-Sauveur



**vss.ca**