

le Sauverois



Crédit : Charles Paquette

PROGRAMMATION DES COURS ET DES ACTIVITÉS

Édition hiver 2022-2023

Ville de
Saint-Sauveur



2 Renseignements généraux et procédure d'inscription | **3-7** Programmation des cours | **8** Entente intermunicipale

9 Bibliothèque | **10** Relâche scolaire | **11** Activités hivernales | **12-14** Activités et événements

vss.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

Chalet Pauline-Vanier
33, avenue de l'Église
communautaire@vss.ca

450 227-0000, poste 4000

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h 15 et 13 h à 17 h
Vendredi : 8 h 30 à 12 h 30

Légende des salles et des plateaux sportifs

Chalet Pauline-Vanier : bibliothèque, grande salle, salle d'exercice et salle de jeux
33, avenue de l'Église

Gymnase du Pavillon de la Vallée
167, rue Principale

Gymnase du Pavillon Marie-Rose
35, avenue Filion

Parc John-H.-Molson : patinoires, sentiers glacés, sentier de raquette, aire de glissade, chalet des patineurs
Rue Viviane

RAPPEL

La programmation des activités est offerte sous réserve de modification sans préavis. Consultez le site Internet et la page Facebook de la Ville pour demeurer à l'affût.

Incitatifs financiers pour favoriser un mode de vie actif

Résidents seulement

Applicables sous certaines conditions. Tous les détails sont disponibles dans la rubrique *Subventions et programmes*, de la section *Services aux citoyens* du site Internet de la Ville.

Réductions familiales

2^e enfant : 20 % de rabais
3^e enfant : 40 % de rabais
4^e enfant : gratuit

Personnes de 65 ans et plus

Réduction de 25 % sur le tarif courant des cours offerts dans cette programmation.

Soutien pour les activités sportives destinées aux jeunes de 17 ans et moins

Remboursement partiel du coût d'inscription à des activités sportives offertes par une municipalité, ou par un organisme affilié à une municipalité, autre que la Ville de Saint-Sauveur.

Procédure d'inscription

En ligne

Sur le site Internet de la Ville au vss.ca.

En personne

Au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, pendant les heures ouvrables.

La Ville de Saint-Sauveur se réserve le droit :

- de faire des changements;
- d'annuler l'activité si le nombre de participants est insuffisant ou pour toute autre raison. Le cas échéant, un remboursement sera effectué dans les 30 jours.

La politique de remboursement, en cas d'annulation par le participant, est disponible sur le site Internet de la Ville.

PROGRAMMATION DES COURS

À noter qu'il y aura
relâche de tous les cours
entre le 27 février et le
5 mars 2023.

 Nouveau

 Entente
intermunicipale

Période d'inscription

Dès le 5 décembre 2022

RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE INTERMUNICIPALE :

5 décembre, dès 8 h 30, au 11 décembre 2022



Preuve de résidence obligatoire lors de l'inscription : permis de conduire, compte de taxes municipales, bail, facture d'électricité ou autre.

POUR TOUS (RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS) :

12 décembre 2022 au 5 février 2023


À noter qu'à partir du 5 janvier 2023, certains cours pourraient être annulés si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

ÂGE REQUIS : la tarification est établie en fonction de l'âge du participant au 1^{er} janvier 2023.



Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 4 janvier	Coût à partir du 5 janvier	Remarques
Parents-enfants					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
MULTISPORTS Sportball Gymnase du Pavillon Marie-Rose	21 janvier Nombre de séances : 8	SAM	9 h à 9 h 40 9 h 45 à 10 h 25	2 à 3 ans	168 \$ / 218 \$	178 \$ / 228 \$	Apprentissage d'habiletés sportives différentes à chaque cours. Initiation au soccer, baseball, basketball, football, hockey, volleyball, golf et tennis.
Jeunes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
GYMNASTIQUE Gareau Vertige Gymnase du Pavillon de la Vallée	17 janvier 19 janvier Nombre de séances : 10	MAR JEU	17 h 30 à 18 h 30 18 h 30 à 20 h 17 h 30 à 18 h 20 17 h 30 à 18 h 30 18 h 30 à 20 h	4 à 6 ans 7 à 9 ans  3 à 4 ans 4 à 6 ans 10 ans et + 	139 \$ / 167 \$ 187 \$ / 225 \$ 139 \$ / 167 \$ 139 \$ / 167 \$ 187 \$ / 225 \$	149 \$ / 177 \$ 197 \$ / 235 \$ 149 \$ / 177 \$ 149 \$ / 177 \$ 197 \$ / 235 \$	3 à 4 ans : circuits, parcours, jeux et comptines. 4 à 6 ans : roulade, équilibre, locomotion, mobilité à l'aide de circuits. 7 ans et + : sol, poutre, mini-trampoline et autres.
HOCKEY EXTÉRIEUR LIGUE INTER- MUNICIPALE DE HOCKEY (LIH) (7 à 16 ans) Patinoire du parc John-H.-Molson	10 janvier Nombre de séances : 7	MAR	17 h 30 à 18 h 30 18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30 20 h 30 à 21 h 30	5 à 6 ans 7 à 10 ans 11 à 13 ans 14 à 16 ans	26 \$ / 34 \$ 40 \$ / 52 \$ 40 \$ / 52 \$ 40 \$ / 52 \$	36 \$ / 44 \$ 50 \$ / 62 \$ 50 \$ / 62 \$ 50 \$ / 62 \$	5 à 6 ans : apprentissage des bases du hockey. 7 à 16 ans : pratiques et participation à des matchs intermunicipaux (4 à 6) et à une classique hivernale en aréna. À noter que l'horaire est à titre indicatif et que certaines pratiques ou parties se tiendront en dehors de l'heure de pratique habituelle, incluant les fins de semaine. Le calendrier sera remis lors de la première pratique.
Les séances peuvent être annulées en raison de l'état des glaces. Pour une uniformité dans la ligue, la date de calcul de l'âge requis est le 30 septembre 2022. L'équipement complet est obligatoire. Prérequis : savoir patiner.							
JUDO Dojo Zenshin Salle de jeux	19 janvier Nombre de séances : 10	JEU	17 h 30 à 18 h 30 18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	5 à 12 ans Initiation 7 à 12 ans Avancé 12 ans et + Ados	52 \$ / 68 \$ 52 \$ / 68 \$ 52 \$ / 68 \$	62 \$ / 78 \$ 62 \$ / 78 \$ 62 \$ / 78 \$	Prévoir l'achat du judogi (70 \$). Information au premier cours. Frais d'affiliation annuels, variables selon l'année de naissance (entre 35 \$ et 111 \$). Initiation : ceinture blanche et blanche-jaune. Avancé : ceinture jaune et plus.
KARATÉ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	17 janvier Nombre de séances : 10	MAR	17 h à 18 h 18 h à 19 h 19 h 10 à 20 h 10	3 à 12 ans Débutant 1 3 à 12 ans Débutant 2 13 ans et + Intermédiaire/ Avancé	74 \$ / 93 \$ 74 \$ / 93 \$ 85 \$ / 107 \$	84 \$ / 103 \$ 84 \$ / 103 \$ 95 \$ / 117 \$	Frais d'affiliation de 10 \$ inclus. Prévoir l'achat du kimono. Détails au premier cours. 3 à 4 ans : un adulte doit être présent avec l'enfant. Prérequis cours avancé : avoir au moins obtenu sa ceinture verte.

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 4 janvier	Coût à partir du 5 janvier	Remarques
Jeunes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
MULTISPORTS Sportball Gymnase du Pavillon Marie-Rose	21 janvier Nombre de séances : 8	SAM	10 h 45 à 11 h 40	4 à 6 ans	168 \$ / 218 \$	178 \$ / 228 \$	Apprentissage d'habiletés sportives différentes à chaque cours. Initiation au soccer, baseball, basketball, football, hockey, volleyball, golf et tennis.
PATINAGE Sandra Brault Patinoire du parc John-H.-Molson	9 janvier	LUN	17 h 30 à 18 h 30	Débutant 1	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	Débutant 1 : apprentissage de la base du patinage. Débutant 2 : patineurs capables de glisser sur 2 m ou ayant réussi le cours Débutant 1. Intermédiaire 1 : patineurs capables de glisser sur 5 m ou ayant réussi le cours Débutant 2. Intermédiaire 2 : patineurs plus expérimentés.
			18 h 30 à 19 h 30	Débutant 2	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	
	11 janvier	MER	17 h 30 à 18 h 30	Intermédiaire 1	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	
			18 h 30 à 19 h 30	Intermédiaire 2	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	
	Nombre de séances : 6						

Adultes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
4 À 6 PHILO Nathalie Morel et Charly Morel Salle de jeux	15 janvier 5 février 12 mars	DIM	16 h à 18 h		Gratuit	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique.
BADMINTON Location de terrain Gymnase du Pavillon de la Vallée	20 janvier	VEN	Plages horaires entre 18 h et 22 h		1 h : 62 \$ / 81 \$*	1 h : 72 \$ / 91 \$*	Louez votre terrain pour la session (maximum d'un terrain par inscription). Deux terrains disponibles pour chaque bloc de 1 h. Un terrain disponible pour chaque bloc de 1 h 30.
	22 janvier Nombre de séances : 10	DIM	Plages horaires entre 13 h 30 et 16 h 30		1 h 30 : 92 \$ / 120 \$*	1 h 30 : 102 \$ / 130 \$*	
DANSE EN LIGNE Cours Monique Desparois Salle d'exercice	18 janvier	MER	13 h 15 à 14 h 45 15 h à 16 h	Intermédiaire Débutant 2	93 \$ / 120 \$* 62 \$ / 81 \$*	103 \$ / 130 \$* 72 \$ / 91 \$*	Débutant 1 : apprentissage de la base et de la terminologie. Débutant 2-3-4 : avoir suivi les cours de niveaux inférieurs ou posséder une connaissance de la danse en ligne et des figures codifiées. Plus le niveau est élevé, plus la complexité des danses augmente Intermédiaire : avoir suivi les cours des niveaux inférieurs ou connaître parfaitement les figures codifiées.
	20 janvier Nombre de séances : 10	VEN	13 h 15 à 14 h 45 15 h à 16 h	Débutant 4 Débutant 3	93 \$ / 120 \$* 62 \$ / 81 \$*	103 \$ / 130 \$* 72 \$ / 91 \$*	
			16 h 15 à 17 h 15	Débutant 1 	62 \$ / 81 \$*	72 \$ / 91 \$*	
DANSE EN LIGNE Pratiques Monique Desparois Salle d'exercice	16 février et 16 mars Nombre de séances : 2	JEU	17 h à 19 h		26 \$ / 34 \$*	36 \$ / 44 \$*	Pratiques de danse en ligne pour tous les niveaux.
ÉTIREMENTS Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	16 janvier	LUN	14 h 15 à 15 h 15		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge.
	19 janvier Nombre de séances : 10	JEU	11 h 15 à 12 h 15		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 4 janvier	Coût à partir du 5 janvier	Remarques
Adultes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
ESPAGNOL  Rodrigo Ortega Salle de jeux	17 janvier Nombre de séances : 10	MAR	10 h à 12 h	Débutant	103 \$ / 123 \$*	113 \$ / 133 \$*	Prévoir l'achat du manuel (8,50 \$ + tx). Information au premier cours. L'accent est mis sur l'apprentissage intuitif. Le cours est composé d'une partie orale et d'une partie écrite.
FESSES, JAMBES ET ABDOS Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	16 janvier Nombre de séances : 10	LUN	16 h 45 à 17 h 45		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Augmenter la stabilité et la performance dans les sports et activités courantes. Activités ciblées afin de sculpter et tonifier les jambes, les abdominaux et les fessiers.
GYM DOUCE Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	17 janvier	MAR	9 h 45 à 10 h 45		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps, en respectant les capacités de chacun.
	19 janvier 	JEU	12 h 30 à 13 h 30		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	
JUDO Dojo Zenshin Salle de jeux	19 janvier Nombre de séances : 10	JEU	19 h 30 à 20 h 30		52 \$ / 68 \$	62 \$ / 78 \$	Prévoir l'achat du judogi (70 \$). Information au premier cours. Frais d'affiliation annuels, variables selon l'année de naissance (entre 35 \$ et 111 \$).
KARATÉ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	17 janvier Nombre de séances : 10	MAR	17 h à 18 h	Débutant 1	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	Frais d'affiliation de 10 \$ inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours. Prérequis cours avancé : avoir au moins obtenu sa ceinture verte.
			18 h à 19 h	Débutant 2	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	
			19 h 10 à 20 h 10	Intermédiaire/ Avancé	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	
MISE EN FORME Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	18 janvier Nombre de séances : 10	MER	9 h à 10 h		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Entraînement complet pour tous les niveaux. Augmentation progressive de l'endurance, de la souplesse et de l'équilibre.
MUSCULATION HAUT DU CORPS Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	16 janvier Nombre de séances : 10	LUN	15 h 30 à 16 h 30		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Renforcement des muscles du haut du corps et des abdominaux.
MUSCULATION POUR TOUS Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	19 janvier Nombre de séances : 10	JEU	10 h à 11 h		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Renforcement des muscles du haut du corps et des abdominaux.
PATINAGE Sandra Brault Patinoire du parc John-H.-Molson	9 janvier 11 janvier Nombre de séances : 6	LUN	17 h 30 à 18 h 30	Débutant 1	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	Débutant 1 : apprentissage de la base du patinage. Débutant 2 : patineurs capables de glisser sur 2 m ou ayant réussi le cours Débutant 1. Intermédiaire 1 : patineurs capables de glisser sur 5 m ou ayant réussi le cours Débutant 2. Intermédiaire 2 : patineurs plus expérimentés.
			18 h 30 à 19 h 30	Débutant 2	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	
		MER	17 h 30 à 18 h 30	Intermédiaire 1	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	
			18 h 30 à 19 h 30	Intermédiaire 2	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 4 janvier	Coût à partir du 5 janvier	Remarques
Adultes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
PEINTURE Johanne Martel Salle de jeux	16 janvier	LUN	13 h à 16 h		131 \$ / 158 \$*	141 \$ / 168 \$*	Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée. Prévoir l'achat de matériel (environ 60\$).
	17 janvier Nombre de séances : 10	MAR	13 h à 16 h		131 \$ / 158 \$*	141 \$ / 168 \$*	
PICKLEBALL Cours d'initiation Yves Cloutier Gymnase du Pavillon Marie-Rose	19 janvier	JEU	19 h à 21 h		94 \$ / 122 \$*	104 \$ / 132 \$*	Initiation aux techniques et aux règlements du pickleball. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$, par personne, sont exigés pour toute nouvelle inscription.
	21 janvier Nombre de séances : 8	SAM	13 h à 15 h		94 \$ / 122 \$*	104 \$ / 132 \$*	
PICKLEBALL Cours de perfectionnement Jacques Lescarbeau Gymnase du Pavillon Marie-Rose (MER) Gymnase du Pavillon de la Vallée (SAM)	18 janvier (EI)	MER	19 h à 21 h		59 \$ / 77 \$*	69 \$ / 87 \$*	Exécution d'exercices répétitifs (drills) pour plus de maîtrise. Élaboration de stratégies et de situations de jeu. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$, par personne, sont exigés pour toute nouvelle inscription.
	21 janvier	SAM	13 h à 15 h 15 h à 17 h		59 \$ / 77 \$* 59 \$ / 77 \$*	69 \$ / 87 \$* 69 \$ / 87 \$*	
	22 février (EI)	MER	19 h à 21 h		59 \$ / 77 \$*	69 \$ / 87 \$*	
	4 mars Nombre de séances : 5	SAM	13 h à 15 h 15 h à 17 h		59 \$ / 77 \$* 59 \$ / 77 \$*	69 \$ / 87 \$* 69 \$ / 87 \$*	
PICKLEBALL Location de terrain Gymnase du Pavillon de la Vallée	16 janvier Nombre de séances : 10	LUN	18 h à 20 h 20 h à 22 h		122 \$ / 159 \$* 122 \$ / 159 \$*	132 \$ / 169 \$* 132 \$ / 169 \$*	Louez votre terrain pour la session (maximum d'un terrain par inscription). Trois terrains disponibles pour chaque bloc de 2 h. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$, par personne, sont exigés pour toute nouvelle inscription.
PICKLEBALL Organisé Gymnase du Pavillon de la Vallée	21 janvier	SAM	9 h à 11 h 11 h à 13 h	Débutant Intermédiaire	20 \$ / 26 \$* 20 \$ / 26 \$*	30 \$ / 36 \$* 30 \$ / 36 \$*	Prérequis : avoir fait le cours d'initiation ou être de niveau intermédiaire. Maximum de 24 participants par plage horaire. Maximum d'une plage horaire par jour. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ par personne sont exigés pour toute nouvelle inscription.
	22 janvier Nombre de séances : 10	DIM	9 h à 11 h 11 h à 13 h	Intermédiaire Débutant	20 \$ / 26 \$* 20 \$ / 26 \$*	30 \$ / 36 \$* 30 \$ / 36 \$*	
PILATES (N) (EI) Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	18 janvier Nombre de séances : 10	MER	11 h 30 à 12 h 30		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière au rythme de la respiration.
PRÉPARATION AU SKI Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	16 janvier Nombre de séances : 10	LUN	13 h à 14 h		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	Renforcement musculaire et augmentation de l'équilibre en prévision de la saison de ski.

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 4 janvier	Coût à partir du 5 janvier	Remarques
Adultes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
RAQUETTE ACTIVE Isabelle Tessier et son équipe Stationnement du parc John-H.-Molson	16 janvier 20 janvier Nombre de séances : 10	LUN VEN	9 h à 10 h 9 h à 10 h		86 \$ / 104 \$* 86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$* 96 \$ / 114 \$*	Séances de raquette dynamique afin d'augmenter votre endurance et votre musculature, sans impact et en toute sécurité. Matériel requis : raquettes. Aucun crampon ne sera accepté.
TAÏ-CHI-CHUAN Nathalie Morel Salle d'exercice	16 janvier Nombre de séances : 10	LUN	9 h à 10 h 10 h 05 à 11 h 35 18 h à 19 h	Initiation Intermédiaire Débutant/ Intermédiaire	98 \$ / 117 \$* 146 \$ / 175 \$* 98 \$ / 117 \$*	108 \$ / 127 \$* 156 \$ / 185 \$* 108 \$ / 127 \$*	Dérivé des arts martiaux, le taï-chi-chuan est une méditation en mouvement. Il s'agit d'exécuter une série de mouvements circulaires avec lenteur et précision. Prérequis cours intermédiaire : il est conseillé d'avoir suivi le cours de niveau débutant.
VITRAIL : INITIATION À LA FUSION ET À LA MOSAÏQUE DE VERRE Catherine Allard Salle de jeux	20 janvier Nombre de séances : 8	VEN	9 h à 12 h		193 \$ / 231 \$*	203 \$ / 241 \$*	Entreposage de votre travail disponible pendant la session. Outillage fourni. Prévoir l'achat de matériel (environ 100 \$). Ce cours demande une certaine force dans les mains.
VOLLEY-BALL Location de terrain Gymnase du Pavillon de la Vallée	18 janvier Nombre de séances : 10	MER	19 h à 21 h 30		356 \$ / 427 \$*	366 \$ / 437 \$*	Louez votre terrain pour la session.
YOGA THÉRAPEUTIQUE AVEC CHAISE Lise Maltais Salle d'exercice	17 janvier Nombre de séances : 8	MAR	11 h à 12 h 30	40 ans et + Débutant	123 \$ / 148 \$*	133 \$ / 158 \$*	Avec une chaise comme accessoire, postures pour favoriser ces bienfaits : respiration, équilibre, souplesse, circulation, digestion et articulations. Méditations et détentes guidées.
ZUMBA Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	18 janvier Nombre de séances : 10	MER	10 h 15 à 11 h 15		86 \$ / 104 \$*	96 \$ / 114 \$*	La Zumba combine des mouvements dynamiques inspirés des danses latines. Accessible à tous, peu importe la condition physique.

*Taxes incluses

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

Des activités gratuites pour les personnes à faible revenu!

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. Cette opportunité permet à la clientèle de briser l'isolement et d'être socialement active, au même titre que tous les autres citoyens. Le Programme Accès-Loisirs Québec est implanté en partenariat avec les municipalités de Morin-Heights, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs, les villes de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Saint-Sauveur et Sainte-Adèle ainsi qu'avec le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut.

Inscription : lundi 16 janvier 2023, de 13 h à 16 h,
au Garde-Manger des Pays-d'en-Haut,
situé au 100, rue Morin, à Sainte-Adèle.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre sept municipalités permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans le cadre de cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

Activités offertes à Saint-Sauveur

Les activités offertes à Saint-Sauveur, dans le cadre de cette entente, sont identifiées aux pages 3 à 7.

Modalités d'inscription et de remboursement

Les modalités d'inscription et de remboursement sont celles en vigueur au sein de la municipalité qui offre l'activité. Le citoyen doit suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité. Une preuve de résidence sera requise par chacune des municipalités participantes. Nous vous invitons à consulter le site Internet de la municipalité concernée ou à communiquer avec celle-ci pour obtenir tous les détails.

Activités offertes par les autres municipalités

ADULTES	
20 Cardios, 20 Musculations, 20 abdos et étirements	Piedmont
À fleur de terre (conception d'une sculpture en céramique)	Saint-Adolphe-d'Howard
Atelier : Bibliothèque	Saint-Adolphe-d'Howard
Atelier : Comment utiliser son iPad – débutant	Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier : Comment utiliser son iPad – intermédiaire	Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier : Peinture sur céramique	Morin-Heights
Atelier : Le goût du vin « L'art italien dans son verre »	Saint-Adolphe-d'Howard
Badminton libre	Saint-Adolphe-d'Howard
Cardio latino	Morin-Heights
Cardio swing	Morin-Heights
Cardio tonus	Sainte-Anne-des-Lacs
Cardio tonus et étirements sur chaise	Sainte-Adèle
Conversation anglaise – débutant et intermédiaire	Morin-Heights
Danse baladi	Piedmont
Danse en ligne	Piedmont
Danse gitane	Piedmont
Espagnol (tous les niveaux)	Morin-Heights
Étirements 50 ans et mieux	Sainte-Anne-des-Lacs
Flexi-Danse	Morin-Heights
Ligue de hockey du bon vieux temps (50 ans et +)	Piedmont
Mise en forme 50 ans et mieux	Sainte-Anne-des-Lacs
Peinture	Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle
Peinture sur céramique (intergénération)	Piedmont
Pickleball libre	Saint-Adolphe-d'Howard
Qi-Gong-do-in Méditation	Morin-Heights et Saint-Adolphe-d'Howard

Pour information

Municipalité de Morin-Heights

450 226-3232, poste 132
morinheights.com

Municipalité de Piedmont

450 227-1888, poste 230
piedmont.ca

Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard

819 327-2626
stadolphedhoward.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

450 224-2675, poste 262
sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle

450 229-2921, poste 7244
ville.sainte-adele.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221
lacmasson.com

Raquette active 50 ans et mieux	Sainte-Anne-des-Lacs
Solo latino	Morin-Heights
Sophrologie	Morin-Heights
Sorties de groupe (musée, spectacle, casino, etc.)	Piedmont
Tai-chi	Piedmont, Sainte-Adèle
Vitrail	Piedmont
Yoga	Piedmont
Yoga doux (55 ans et +)	Piedmont
Yogalates	Morin-Heights
Yoga régénérateur	Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga sur chaise	Saint-Adolphe-d'Howard
Zumba 50 ans et mieux	Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

Abracadabra magie	Saint-Adolphe-d'Howard
À Fleur de terre (conception d'une sculpture en céramique)	Saint-Adolphe-d'Howard
Atelier : Peinture sur céramique	Morin-Heights
Atelier scientifique	Sainte-Adèle
Danse contemporaine	Sainte-Adèle
Danse créative (3 à 5 ans)	Piedmont
Danse écossaise (6 ans et +)	Morin-Heights
Danse hip-hop contemporaine (9 à 12 ans)	Saint-Adolphe-d'Howard
Danse hip-hop (5 à 8 ans)	Sainte-Anne-des-Lacs
Danse hip-hop (9 à 12 ans)	Sainte-Anne-des-Lacs
Danse pré-hip-hop	Sainte-Adèle, Saint-Adolphe-d'Howard
Peinture sur céramique (intergénération)	Piedmont
Yoga enfant (5 à 12 ans)	Sainte-Anne-des-Lacs, Piedmont

PARENTS-ENFANTS

Formation « Je me garde seul » (8 à 12 ans)	Sainte-Adèle
Yoga et détente	Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs

Heures d'ouverture

Lundi : Fermé

Mardi : 11 h à 18 h

Mercredi : 11 h à 18 h

Jedi : 11 h à 18 h

Vendredi : 11 h à 18 h

Samedi : 10 h à 15 h

Dimanche : Fermé

Abonnement

Résidents de Saint-Sauveur et Piedmont :

Gratuit

Non-résidents :

150 \$ pour les 14 ans et moins

175 \$ pour les 15 ans et plus

Consultez le site Internet de la Ville pour connaître les heures d'ouverture pour la période des Fêtes.

Accès au poste informatique

Un poste informatique et quatre tables de travail sont à votre disposition. Tous les abonnés de la bibliothèque peuvent utiliser le poste informatique et naviguer gratuitement sur Internet. Il est préférable de procéder à une réservation téléphonique.

Non-abonnés : 3 \$/heure

Une naissance, un livre

Pour susciter l'éveil à la lecture et le goût des livres à votre enfant de moins d'un an, inscrivez-le à la bibliothèque et il recevra gratuitement un ensemble-cadeau comprenant un livre.

Heure du conte, spécial Noël avec Gloria Ramia

Lundi 12 décembre, 9 h 15 et 10 h 30

Lecture d'un conte de Noël pour les enfants de 3 à 5 ans.

Réservation téléphonique requise.

Heure du conte

Lundi 30 janvier et 27 février, 9 h 15 et 10 h 30

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 5 ans.

Réservation téléphonique requise.

Saint-Valentin

Apprendre à se découvrir à travers une relation de couple

Vendredi 10 février, 13 h

Chalet Pauline-Vanier

Désirez-vous comprendre pourquoi les mêmes problèmes ont tendance à se répéter dans vos relations? Que vous soyez en couple ou non, vous pouvez apprendre à vous connaître à travers vos partenaires.

Atelier de l'école *Écoute Ton Corps* d'une durée de 3 heures. Inscription requise jusqu'au 6 février. Places limitées.

Mardi 14 février

Bibliothèque

Surprises chocolatées, petites pensées et livres mystères vous attendent!

Camp relâche ton fou!

Période d'inscription dès le 9 janvier 2023

RÉSIDENTS SEULEMENT

9 janvier, dès 8 h 30, au 16 janvier 2023

Preuve de résidence obligatoire lors de l'inscription.

POUR TOUS (RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS)

16 janvier au 20 février 2023

ÂGE REQUIS :

5 à 11 ans, en fonction de l'âge du participant au 30 septembre 2022.

COÛT:

Jusqu'au 29 janvier : 65 \$ (résident)/130 \$ (non-résident)

À partir du 30 janvier : 75 \$ (résident)/140 \$ (non-résident)

Modalités d'inscription :

Pour s'inscrire, voir la procédure décrite à la page 2.

Lors de l'inscription, vous devez obligatoirement fournir :

- le numéro d'assurance maladie et la date d'expiration de la carte de l'enfant ou une preuve d'assurance;
- les informations nécessaires permettant de valider les renseignements médicaux et généraux de l'enfant;
- le numéro d'assurance sociale du parent ou du tuteur qui paie les frais de garde en vue de l'émission du relevé 24.

Programmation

28 février au 2 mars (mardi au jeudi)

Horaire : 9 h à 16 h

(halte incluse de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h 30)

Lieu : Chalet Pauline-Vanier



Activités

MARDI Parc éphémère et jeux extérieurs

MERCREDI Matinée jeunesse et beach party

JEUDI Glissades sur tube au Sommet Saint-Sauveur, versant Avila



Activités libres et gratuites

Les enfants
devront être
accompagnés
d'un adulte.



Parc éphémère – Mini club

Mardi 28 février, 10 h à 16 h

Gymnase du Pavillon de la Vallée

Jeux libres : structures gonflables, jeux de société, coloriage, zone 0-5 ans, animation musicale, et plus encore!

Beach party

Mercredi 1^{er} mars, 13 h à 16 h

Parc John-H.-Molson

Animation musicale, danse et grands jeux collectifs pour toute la famille!

Matinée jeunesse – Bill Bestiole : les créatures du Jurassique

Mercredi 1^{er} mars, 10 h

Chalet Pauline-Vanier

Spectacle interactif, participatif et musical pour les enfants de 5 à 12 ans.



Pickleball familial

Lundi 27 février, 13 h à 16 h | Jeudi 2 mars, 9 h à 12 h

Gymnase du Pavillon de la Vallée

Un instructeur sera sur place pour vous enseigner les règles et vous transmettre ses trucs et sa passion! Présentez-vous sans réservation. En cas de grand achalandage, une rotation des joueurs sera coordonnée par le préposé en service. Les raquettes et les balles seront fournies. Matériel requis : tenue vestimentaire sportive.

Badminton familial

Lundi 27 février, 9 h à 12 h | Jeudi 2 mars, 13 h à 16 h

Gymnase du Pavillon de la Vallée

Présentez-vous sans réservation. En cas de grand achalandage, une rotation des joueurs sera coordonnée par le préposé en service. Matériel requis : raquettes, volant et tenue vestimentaire sportive.

Les joies de l'hiver!

AU PARC JOHN-H.-MOLSON

Venez profiter des installations hivernales que vous offre le parc John-H.-Molson.

Heures d'ouverture

(si la température le permet)

- Tous les jours de 9 h 30 à 21 h 30
- 24 et 31 décembre : 9 h 30 à 18 h

Ligne Info-patinoire : 450 227-0000, poste 4099

Avant de vous déplacer, nous vous invitons à joindre la ligne Info-patinoire afin d'obtenir les informations sur l'accessibilité aux installations hivernales.

Aire de glissade

Apportez votre soucoupe, ou votre traîneau, et venez prendre une bouffée d'air frais en famille ou entre amis!

Patinoires

Réservées au hockey libre ou organisé. Deux patinoires avec bandes, dont une pour les tout-petits, attendent les amateurs de hockey.

Sentiers glacés

Sillonnez les sentiers glacés de près de deux kilomètres, dont certains sont éclairés.

Sentier de raquette

D'un peu plus d'un kilomètre, ce sentier balisé et boisé vous guidera au cœur de ce petit joyau qu'est la forêt du parc John-H.-Molson.

Rabais citoyens

MONT HABITANT

Coupons de **réduction de 25 %**, disponibles au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, applicables à l'achat de billets au Mont Habitant. Preuve de résidence requise et maximum de six coupons par résidence, par jour.

LES SOMMETS

SKI

Dès le 9 janvier 2023, les citoyens de Saint-Sauveur pourront bénéficier, du lundi au vendredi, selon l'ouverture des montagnes, d'un **rabais de 25 %** lors de l'achat, sur place, d'un billet ou de plusieurs billets pour une journée complète, toute catégorie d'âge. L'offre sera également valide le samedi 21 janvier et le dimanche 29 janvier 2023. Offre applicable au Sommet Olympia et Sommet Gabriel. Preuve de résidence requise.

GLISSADE SUR TUBES AU VERSANT AVILA

Dès le 9 janvier 2023, les citoyens de Saint-Sauveur pourront bénéficier, du lundi au vendredi, selon l'ouverture des glissades, d'un **rabais de 25 %** lors de l'achat, sur place, d'un billet ou de plusieurs billets pour un bloc de 4 heures, toute catégorie d'âge. L'offre sera également valide le samedi 21 janvier et le dimanche 29 janvier 2023. Preuve de résidence requise.

Défilé de Noël

Samedi 3 décembre, départ à 18 h 30

Défilé sur la rue Principale.

Le départ se fera à l'angle de l'avenue Monette et de la rue Principale et se terminera devant l'église. Animation dans le parc Georges-Filion à compter de 16 h 30.

Information : valleesaintsauveur.com

Bordée de neige

Samedi 21 janvier, 11 h à 16 h

Parc John-H.-Molson. Entrée libre.

Activités hivernales pour toute la famille. Programmation à venir au vss.ca.

Les beaux 4 heures

Samedi 11 février

Les Sommets – Versant Avila. Entrée libre.

Cette année encore, Sommet Saint-Sauveur s'associe à la Fondation Martin-Matte. Ce marathon de ski en famille et entre amis se déroulera en guise de solidarité envers les enfants et les adultes vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique.

Information : www.fondationmartinmatte.com

Fest'Érable

Samedi 11 mars, 12 h à 17 h

Parc Georges-Filion. Entrée libre.

Une foule d'activités et d'animations sous la thématique de l'érable. Programmation détaillée à venir au vss.ca.

Ligue intermunicipale de hockey (LIH)

La LIH, pour les jeunes âgés de 7 à 16 ans, est de retour!

Les informations sont disponibles dans la programmation des cours, à la page 3.



Soccer : saison estivale 2023

Jeunes et adultes

La période d'inscription débutera le 13 février 2023. Un rabais de 25 \$ sera applicable pour toutes les inscriptions effectuées jusqu'au 5 mars 2023.

Inscription exclusivement en ligne, sur le site Internet du Club de soccer FC Boréal.

Information : info@fcboreal.ca | www.fcboreal.ca



Emplois d'été étudiants

Joins-toi à notre équipe!

Tu es dynamique, motivé(e) et âgé(e) de 16 ans et plus?

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire a besoin de toi pour la période estivale!

Coordination du Camp Soleil :

- Coordonnateur [1];
- Coordonnateurs adjoints [3];
- Intervenant [1].

Date limite pour soumettre ta candidature :
25 janvier 2023.

D'autres postes sont disponibles en lien avec :

- Le Camp Soleil;
- Le Club Ado;
- Le skatepark.

Date limite pour soumettre ta candidature :
1^{er} mars 2023.



À noter que le Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur (DAFA) est un prérequis obligatoire pour les postes en animation au Camp Soleil et au Club Ado.

La description des postes sera disponible, au cours des mois de janvier et de février 2023, sur le site Internet de la Ville.

Centre sportif Pays-d'en-Haut

252, boul. Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle • 579 202-1722

Programmation

Nager pour la vie

9 janvier au 19 mars 2023 (10 semaines).

Mise en forme

9 janvier au 2 avril 2023 (12 semaines).

Afin de choisir le bon niveau au moment de l'inscription, présentez-vous au centre sportif, où des experts seront disponibles, gratuitement et sans rendez-vous, pour évaluer le nageur et recommander le niveau approprié.

Horaire d'évaluation :

- les jeudis 17 et 24 novembre, de 17 h 30 à 19 h;
- les vendredis 18 et 25 novembre, de 17 h 30 à 19 h;
- le samedi 19 novembre, de 14 h à 18 h.

Inscription

Pour les résidents de la MRC des Pays-d'en-Haut

(à l'exception de la Municipalité de Wentworth-Nord) :

4 au 18 décembre 2022.

Pour tous (résidents et non-résidents) :

19 décembre 2022 au 4 janvier 2023.

Inscriptions en ligne au www.centresportifpaysdenhaut.com, ou en personne, au 252, boul. Sainte-Adèle à Sainte-Adèle, selon les horaires suivants :

- **En ligne : tous les jours, de 9 h à 20 h.**
 - 4 décembre 2022 au 4 janvier 2023.
- **En personne : du lundi au vendredi, de 9 h à 20 h et les samedis et dimanches, de 9 h à 17 h.**
 - 4 au 23 décembre 2022;
 - 27 au 30 décembre 2022;
 - 3 et 4 janvier 2023.

À noter que le centre sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2022 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2023

