

Le Sauverois

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



PRINTEMPS 2026

INSCRIPTIONS

PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR RÉSIDENTS

9 AU 15 MARS

PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR TOUS
(INCLUANT LES ACTIVITÉS MARQUÉES EI)

16 MARS AU 12 AVRIL



INSCRIVEZ-VOUS

- En numérisant le code QR
- En ligne au vss.ca
- En personne au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire pendant les heures ouvrables



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.

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 du Garde-Manger des Pays-d'en-Haut ou présenter une preuve de revenus. La liste des cours disponibles est dévoilée au moment des inscriptions.

Inscription :

Mercredi 8 avril, 9 h 30 à 11 h, sous-sol de l'Église Saint-Sauveur (205, rue Principale)

Lundi 13 avril, 13 h à 16 h, Garde-Manger des Pays-d'en-Haut (1291, boulevard de Sainte-Adèle)

PROGRAMMATION DES COURS

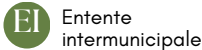
Réductions pour les citoyens et citoyennes	2° enfant 20 % de rabais	3° enfant 40 % de rabais	4° enfant gratuit	65 ans et + 25 % de rabais
---	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

Un supplément de 25 % s'applique pour les non-résidents.

JEUNES	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
	Arts créatifs pour enfants	GS	7 avril	10	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	130 \$	Achat du matériel (environ 15 \$) : auprès de la professeure.
	Basketball 5-8 ans	GM	8 avril	10	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	120 \$	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	12 avril	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 12-16 ans				Dimanche 16 h à 17 h	240 \$	
	 Guitare 10 ans et +	SE	8 avril	10	Mercredi 18 h à 19 h	210 \$	Acquisition de notions musicales. Chaque élève doit posséder son instrument.
	Gymnastique 3-4 ans	GV	7 avril	8	Mardi 17 h 30 à 18 h 20	124 \$	Développement d'habiletés motrices par des parcours, jeux et comptines.
	Gymnastique 4-6 ans		9 avril		Jeudi 17 h 30 à 18 h 30		Roulades, équilibre, locomotion, mobilité par des circuits.
	Gymnastique 4-6 ans		7 avril		Mardi 17 h 30 à 18 h 30	154 \$	
	Gymnastique 7-9 ans		7 avril		Mardi 18 h 30 à 20 h	Sol, poutre, mini-trampoline et autres.	
Gymnastique 10 ans et +	9 avril		Jeudi 18 h 30 à 20 h				

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM |
Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE



JEUNES	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
	Karaté 3-6 ans	SE	7 avril	10	Mardi 17 h à 18 h	68 \$	Un parent doit accompagner l'enfant durant le cours. Prévoir l'achat du kimono.
	Karaté 7 ans et +				Mardi 18 h à 20 h		Cours intergénérationnel de 90 minutes suivi d'un 30 minutes de perfectionnement pour ceux qui le désirent. Prévoir l'achat du kimono.
	EI Prêts à rester seuls	SJ	2 mai	1	Samedi 9 h à 14 h	60 \$	Prodiguée par la Croix-Rouge, cette formation offre aux jeunes les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls. Manuel et attestation inclus. Apportez crayons, lunch et collation.
	EI Théâtre musical 5-8 ans	SE	11 avril	10	Samedi 10 h à 11 h	105 \$	Apprentissage des bases de l'expression corporelle, de la diction et de l'improvisation. Session de 10 cours se terminant avec une représentation. Costumes et maquillage fournis. Objectif : développer les compétences théâtrales, la créativité et la confiance en soi.
	EI Théâtre musical 9-12 ans				Samedi 11 h 15 à 12 h 15		
ADULTES	5 à 7 Philo	SJ	12 avril	3	Dimanche 17 h à 19 h	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique.
			3 mai				
			5 juin				
	Apprentissage des chutes chez les aînés	SJ	9 avril	10	Jeudi 15 h 30 à 16 h 30	100 \$	Série d'exercices visant à peaufiner les réflexes et à développer des moyens pour éviter les chutes et se protéger quand elles surviennent.
	Badminton	GM	10 avril	10	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	71 \$	Louez votre terrain pour la session.
					Vendredi 19 h 30 à 20 h 30		
					Vendredi 20 h 30 à 21 h 30		

Légende

ADULTES	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
	Cardio tonus avec chaise	SE	9 avril	10	Jeudi 10 h à 11 h	97 \$	Programme d'exercices dynamique et complet qui combine cardio en douceur, renforcement musculaire et flexibilité. Améliorez votre équilibre et coordination à votre rythme. Pour tous les niveaux.
	Danse en ligne débutant 1	SE	10 avril	8	Vendredi 16 h 15 à 17 h 15	62 \$	Apprentissage de la base et de la terminologie.
	Danse en ligne débutant 2		8 avril		Mercredi 15 h à 16 h		Avoir suivi le cours Débutant 1 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
	Danse en ligne débutant 3		10 avril		Vendredi 15 h à 16 h		Avoir suivi le cours Débutant 2 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
	Danse en ligne débutant 4		10 avril		Vendredi 13 h 15 à 14 h 45	92 \$	Avoir suivi le cours Débutant 3 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
	Danse en ligne intermédiaire		8 avril		Mercredi 13 h 15 à 14 h 45		Avoir suivi le cours Débutant 4 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
	Dessin	GS	7 avril	10	Mardi 13 h 45 à 16 h 15	189 \$	Cours pour débutants et intermédiaires. Découverte et approfondissement de la technique du crayon (à mine, de couleur, blanc et stylo bille) entre exercices techniques et expression personnelle, afin de cultiver votre créativité et votre motricité fine. Prévoir l'achat de matériel (la liste vous sera envoyée).
	Espagnol débutant	SE	9 avril	10	Jeudi 15 h 30 à 16 h 45	110 \$	Apprentissage des bases de l'espagnol. Prévoir l'achat du manuel (24 \$).
	Espagnol intermédiaire				Jeudi 16 h 45 à 18 h		Apprentissage intuitif, partie orale et partie écrite. Avoir suivi le cours débutant ou posséder une base en espagnol. Prévoir l'achat du manuel (24 \$).
	Espagnol avancé				Jeudi 18 h à 19 h 15		Apprentissage intuitif, partie orale et partie écrite. Avoir suivi le cours intermédiaire ou avoir une bonne base d'espagnol. Prévoir l'achat du manuel (24 \$).

Légende

	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos	
ADULTES	N	Essentrics	SE	7 avril	10	Mardi 15 h 30 à 16 h 30	97 \$	Méthode d'entraînement alliant mouvements fluides et étirements dynamiques pour renforcer la force, la souplesse, la posture et la mobilité. Les exercices se pratiquent en douceur, avec un rythme contrôlé. Pour tous.
		Étirements	SE	9 avril	10	Jeudi 11 h 15 à 12 h 15	97 \$	Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge.
				13 avril		Lundi 14 h 15 à 15 h 15		
		Étirements sur chaise	SE	10 avril	10	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	97 \$	Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge, à l'aide d'une chaise.
	EI	Guitare	SE	8 avril	10	Mercredi 19 h à 20 h	231 \$	Acquisition de notions musicales par la guitare. Instrument non fourni.
		Gym douce	SE	9 avril	10	Jeudi 12 h 30 à 13 h 30	97 \$	Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps en respectant les capacités de chacun.
	13 avril			Lundi 11 h à 12 h				
	N EI	Improvisation, théâtre et humour	SJ	1 ^{er} mai	8	Vendredi 13 h 30 à 15 h	71 \$	Jeux humoristiques favorisant la confiance en soi, la concentration, l'écoute, la créativité, la libération des émotions et le lâcher-prise.
		Karaté adulte	SE	7 avril	10	Mardi 18 h à 20 h	78 \$	Cours intergénérationnel de 90 minutes suivi d'un 30 minutes de perfectionnement pour ceux qui le désirent. Prévoir l'achat du kimono.
		Marche active cardio	PJHM	10 avril	10	Vendredi 9 h à 10 h	97 \$	Marche d'entraînement dynamique par intervalles afin d'augmenter votre endurance et votre masse musculaire, et ce, sans impact et en sécurité.
Marche active et musculation		13 avril		Lundi 9 h à 10 h		Marche active par intervalles avec circuit musculaire pour le haut du corps, les jambes, les fessiers et les abdominaux.		

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
Mise en forme	SE	13 avril	10	Lundi 13 h à 14 h	97 \$	Entraînement complet pour tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre.
		8 avril		Mercredi 9 h à 10 h		
Musculation : haut du corps et abdominaux	SE	9 avril	10	Jeudi 8 h 45 à 9 h 45	97 \$	Améliorez votre stabilité au quotidien et vos performances sportives dans vos sports et activités courantes. Activités ciblées afin de sculpter et tonifier le corps.
		13 avril		Lundi 15 h 30 à 16 h 30		
Musculation : jambes, fessier, abdominaux		13 avril		Lundi 16 h 45 à 17 h 45		
Photo créative et arts multimédias	SE	13 avril	8	Lundi 19 h à 21 h	240 \$	Atelier accessible et ouvert à tous les niveaux, que vous ayez un téléphone intelligent ou un appareil photo. Chaque semaine, apprenez des techniques photographiques simples et participez à des exercices créatifs amusants qui stimulent l'imagination. Prévoir l'achat de matériel (+/- 50\$).
Pilates	SE	8 avril	10	Mercredi 11 h 30 à 12 h 30	97 \$	Exercices de renforcement qui portent une attention particulière au rythme de la respiration.
Tai-chi-chuan débutant	SJ	13 avril	8	Lundi 9 h à 10 h	77 \$	Apprentissage de l'art de se mouvoir par l'exécution d'une série de mouvements lents et précis. Pour améliorer son équilibre, gérer son souffle et canaliser son énergie. Tenue décontractée et chaussures plates.
Tai-chi-chuan intermédiaire				Lundi 10 h 05 à 11 h 35	114 \$	Avoir suivi le cours de Tai-chi-chuan débutant. Suite de l'apprentissage de la forme. Tenue décontractée et chaussures plates.

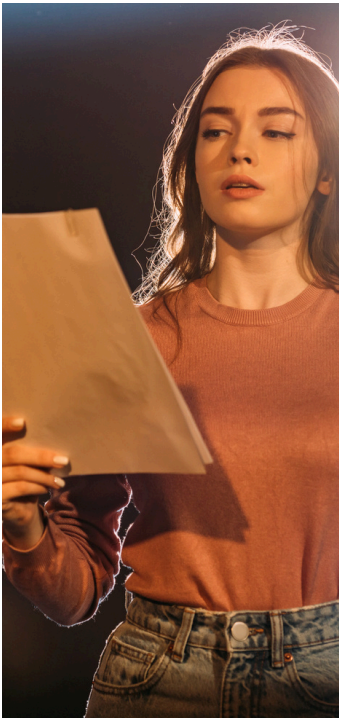
Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM |
Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

ADULTES	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
	Vitrail	SJ	10 avril	10	Vendredi 9 h à 12 h	259 \$	Initiation à la fusion et à la mosaïque de verre. Outillage fourni. Prévoir l'achat de matériel (+/- 170 \$). Ce cours demande une certaine force dans les mains.
	Volleyball	GM	8 avril	10	Mercredi 19 h à 21 h 30	471 \$	Louez votre terrain pour la session.
	Yoga thérapeutique avec chaise débutant	SE	14 avril	8	Mardi 10 h à 11 h	81 \$	Postures de yoga, debout, assis et couché, utilisant la chaise comme outil, pour activer tous les systèmes du corps. Détente, méditation guidée.
	Yoga thérapeutique avec chaise intermédiaire				Mardi 11 h 15 à 12 h 15		
	Zumba	SE	8 avril	10	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	97 \$	La zumba combine des mouvements dynamiques inspirés des danses latines. Accessible à tous, peu importe votre condition physique.



Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM |
Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

RELÂCHE	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise	Infos
	Parc éphémère	2 mars	10 h à 16 h	École de la Montagne	Entrée libre	Fête sous la thématique de la ferme. Jeux gonflables, animaux en peluche motorisés, maquillage, musique et plus encore.
	La fabrique de slime	3 mars	11 h à 11 h 50	Chalet Pauline-Vanier	Inscription en ligne	Fabrication de slime maison. Une activité amusante qui initie les enfants à la science.
	Démonstrations scientifiques	3 mars	13 h à 13 h 45	Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre	Spectacle scientifique immersif. Expériences amusantes sur le chaud et le froid qui éveillent la curiosité des enfants.
	Matinée jeunesse : La ferme de Fernand	4 mars	10 h	Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre	Lapin disparu, œufs colorés et jeu-questionnaire amusant.
	Éducazoo	5 mars	13 h à 16 h	Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre	Rencontre interactive avec les animaux : observation, manipulation sécuritaire et plaisir garanti pour tous.
	Fête de la relâche pour les 8 à 12 ans	6 mars	18 h à 21 h	Chalet Pauline-Vanier	Inscription en ligne	Fête dansante incluant DJ, jeux de lumières, animation, slush et ambiance festive.
PROGRAMME ESTIVAL DES CAMPS	Programme d'accompagnement (6 à 14 ans)	N/A	N/A	N/A	Dépôt de demande d'accompagnement en ligne avant le 19 mars	Les enfants ayant des besoins particuliers peuvent profiter du camp grâce à un service d'accompagnement adapté.
	Camp Soleil (6 à 11 ans)	29 juin au 21 août	Halte Soleil dès 7 h jusqu'à 18 h	Chalet Pauline-Vanier	Inscription dès le 14 avril pour les résidents et dès le 5 mai pour les résidents des autres villes admissibles*	NOUVEAUTÉ : Forfait préférentiel pour 7 semaines. Détails à venir.
	Club Ado (12 à 14 ans)	30 juin au 13 août	9 h à 16 h	Chalet Pauline-Vanier	Inscription dès le 14 avril pour les résidents et dès le 5 mai pour les résidents des autres villes admissibles*	NOUVEAUTÉ : Activité ou sortie chaque jour. Détails à venir

* Les municipalités admissibles pour le camp de jour font partie de l'entente intermunicipale : Piedmont, Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

ATELIERS CULTURELS	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise	Infos
	La détente par le son Conférence de Karine Sainte-Marie	9 avril	19 h	Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre	Conférence sur la sonothérapie et bain sonore
	Matinée jeunesse : Petits monstres	18 avril	10 h	Chalet Pauline-Vanier	Entrée libre	Pour les 3 à 8 ans. Par le Théâtre Tortue Berlue.
	Atelier créatif : peinture sur sac en toile	7 mai	19 h	Chalet Pauline-Vanier	Inscription dès le 1 ^{er} avril pour les résidents et dès le 8 avril pour tous	Personnalisez votre sac en tissu à la peinture et repartez avec votre création.
EXPOSITIONS	Stéphane Léon	6 janvier au 26 avril	Selon les heures d'ouverture de la bibliothèque	Bibliothèque	N/A	Artiste autodidacte d'origine française, M. Léon crée des œuvres lumineuses et sensibles.
	Élise Gobeil	6 janvier au 26 avril	Selon les heures d'ouverture de l'hôtel de ville	Hôtel de ville	N/A	La série « Fragile » propose un regard sensible et épuré sur la fragilité de notre environnement.
	Sylvie Poulin	5 mai au 23 août	Selon les heures d'ouverture de la bibliothèque	Bibliothèque	N/A	Des aquarelles colorées qui rendent hommage à la beauté du monde.
	Jean Groulx (GROU)	5 mai au 9 août	Selon les heures d'ouverture de l'hôtel de ville	Hôtel de ville	N/A	Des œuvres éphémères faites à partir de matériaux naturels trouvés sur les rives du Saint-Laurent, immortalisés par la photographie pour célébrer la beauté et la fragilité de la nature.
VIE COMMUNAUTAIRE	Collecte de sang du maire	9 mars	10 h à 16 h	Chalet Pauline-Vanier	Prendre rendez-vous au hemaquebec.ca	N/A
	Vente-débaras des citoyens	15 au 17 mai	N/A	N/A	Inscription au vss.ca	N/A

BIBLIOTHÈQUE	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise	Infos
	Heure du conte de Pâques en pyjama	27 mars	19 h	Bibliothèque	450 227-0000 poste 4121	Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 5 ans.
	Heure du conte	30 mars	9 h 30	Bibliothèque	450 227-0000 poste 4121	Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 5 ans.
	Bibliothèque de semences	31 mars	Heures d'ouverture	Bibliothèque	N/A	Gratuite et réservée aux abonnés. Maximum 3 sachets par abonné.
	Semaine du doc	16 avril	19 h	Bibliothèque	Places limitées	Projection de 6 courts-métrages à l'occasion du festival de films documentaires La Semaine du Doc. Durée : 1 h 30
	Journée mondiale du livre et du droit d'auteur	23 avril	11 h à 18 h	Bibliothèque	N/A	Recevez une rose lors de votre visite
	Heure du conte	27 avril	9 h 30	Bibliothèque	Inscription à la biblio	Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 5 ans.
	Heure du conte	25 mai	9 h 30	Bibliothèque	Inscription à la biblio	Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 5 ans.

Ville de
Saint-Sauveur



vss.ca