

# le Sauverois

Votre programmation de cours, d'activités  
et d'événements dans un nouveau format



## 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

## 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

Ville de  
Saint-Sauveur



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



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.

Cette programmation est offerte sous réserve de modifications sans préavis. Consultez le [vss.ca](http://vss.ca) et la page Facebook de la Ville pour demeurer à l'affût.

# PROGRAMMATION DES COURS

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



Inscription pour résidents : 10 au 16 mars

Inscription pour tous : 17 mars au 13 avril

	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*
JEUNES	<b>Arts créatifs pour enfant</b>	GS	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	130 \$
	<b>Basketball 5-8 ans</b>	GPMR	5 avril	10	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	105 \$
	<b>Basketball 9-11 ans</b>	GPMR	5 avril	10	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	105 \$
	<b>Cheerleading initiation 6-8 ans</b>	GPV	6 avril	10	Dimanche 14 h 45 à 15 h 45	200 \$
	<b>Cheerleading initiation 9-11 ans</b>	GPV	6 avril	10	Dimanche 16 h à 17 h	216 \$
	<b>Cheerleading initiation 12 ans+</b>	GPV	6 avril	10	Dimanche 17 h à 18 h	240 \$
	<b>EI Éveil musical 0-5 ans</b>	SJ	5 avril	10	Samedi 9 h à 9 h 45	144 \$
	<b>Gymnastique 3-4 ans</b>	GPV	1 <sup>er</sup> avril	8	Mardi 17 h 30 à 18 h 20	120 \$
	<b>Gymnastique 3-4 ans</b>	GPV	3 avril	8	Jeudi 17 h 30 à 18 h 20	120 \$
	<b>Gymnastique 4-6 ans</b>	GPV	1 <sup>er</sup> avril	8	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	120 \$
	<b>Gymnastique 4-6 ans</b>	GPV	3 avril	8	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	120 \$
	<b>Gymnastique 7-9 ans</b>	GPV	1 <sup>er</sup> avril	8	Mardi 18 h 30 à 20 h	157 \$
	<b>EI Gymnastique 10 ans+</b>	GPV	3 avril	8	Jeudi 18 h 30 à 20 h	157 \$
	<b>Karaté 3-6 ans</b>	SE	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 17 h à 18 h	68 \$
	<b>Karaté débutant 7 ans+</b>	SE	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 18 h à 19 h	68 \$
<b>Karaté intermédiaire / Avancé 7 ans+</b>	SE	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 19 h 10 à 20 h 10	68 \$	

\*Des frais supplémentaires de 25 % seront exigés pour les non-résidents.

## Légende

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



# PROGRAMMATION DES COURS

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



	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*
	<b>Prêts à rester seuls</b>	CP	24 mai	1	Samedi 9 h à 14 h	60 \$
<b>N</b> <b>EI</b>	<b>Théâtre musical 5-8 ans</b>	SE	5 avril	10	Samedi 10 h à 11 h	121 \$
<b>N</b> <b>EI</b>	<b>Théâtre musical 9-12 ans</b>	SE	5 avril	10	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	121 \$

<b>ADULTES</b>							
		<b>5 à 7 philo</b>	SJ	6 avril, 4 mai, ou 1 <sup>er</sup> juin	3	Dimanche 17 h à 19 h	Gratuit
	<b>EI</b>	<b>Atelier de jeu réaliste</b>	SJ	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 19 h à 20 h 30	119 \$
		<b>Badminton - Location de terrain</b>	GPV	4 avril	10	Vendredi 18 h à 19 h	67 \$
		<b>Badminton - Location de terrain</b>	GPV	4 avril	10	Vendredi 19 h à 20 h	67 \$
		<b>Badminton - Location de terrain</b>	GPV	4 avril	10	Vendredi 20 h à 21 h	67 \$
		<b>Cardio tonus</b>	SE	3 avril	10	Jeudi 10 h à 11 h	95 \$
		<b>Danse en ligne - Débutant 1</b>	SE	4 avril	10	Vendredi 16 h 15 à 17 h 15	71 \$
		<b>Danse en ligne - Débutant 2</b>	SE	2 avril	10	Mercredi 15 h à 16 h	71 \$
		<b>Danse en ligne - Débutant 3</b>	SE	4 avril	10	Vendredi 15 h à 16 h	71 \$
		<b>Danse en ligne - Débutant 4</b>	SE	4 avril	10	Vendredi 13 h 15 à 14 h 45	106 \$
		<b>Danse en ligne - Intermédiaire</b>	SE	2 avril	10	Mercredi 13 h 15 à 14 h 45	106 \$
		<b>Danse en ligne - Pratiques</b>	GS	10 et 24 avril, 8 et 22 mai	4	Jeudi 17 h 30 à 19 h 30	57 \$
	<b>EI</b>	<b>Dessin</b>	GS	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 14 h 15 à 16 h 15	152 \$
	<b>Espagnol débutant</b>	SE	3 avril	10	Jeudi 15 h 15 à 16 h 30	110 \$	

\*Des frais supplémentaires de 25 % seront exigés pour les non-résidents.

# PROGRAMMATION DES COURS

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



Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*
<b>Espagnol intermédiaire</b>	SE	3 avril	10	Jeudi 16 h 45 à 18 h	110 \$
<b>Étirements</b>	SE	3 avril	10	Jeudi 11 h 15 à 12 h 15	95 \$
<b>Étirements</b>	SE	31 mars	10	Lundi 14 h 15 à 15 h 15	95 \$
<b>Gym douce</b>	SE	3 avril	10	Jeudi 12 h 30 à 13 h 30	95 \$
<b>Gym douce</b>	SE	31 mars	10	Lundi 11 h à 12 h	95 \$
<b>Karaté adulte - Débutant</b>	SE	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 18 h à 19 h	78 \$
<b>Karaté adulte - Intermédiaire / Avancé</b>	SE	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 19 h 10 à 20 h 10	78 \$
<b>Marche active cardio</b>	PJHM	4 avril	10	Vendredi 9 h à 10 h	95 \$
<b>Marche active et musculation</b>	PJHM	31 mars	10	Lundi 9 h à 10 h	95 \$
<b>Mise en forme</b>	SE	31 mars	10	Lundi 13 h à 14 h	95 \$
<b>Mise en forme</b>	SE	2 avril	10	Mercredi 9 h à 10 h	95 \$
<b>Musculation - Haut du corps et abdos</b>	SE	3 avril	10	Jeudi 8 h 45 à 9 h 45	95 \$
<b>Musculation - Haut du corps et abdos</b>	SE	31 mars	10	Lundi 15 h 30 à 16 h 30	95 \$
<b>Musculation - Jambes, fessiers et abdos</b>	SE	31 mars	10	Lundi 16 h 45 à 17 h 45	95 \$
<b>Pickleball initiation</b>	GPMR	3 avril	4	Jeudi 19 h à 21 h	48 \$
<b>Pickleball initiation</b>	GPMR	1 <sup>er</sup> mai	4	Jeudi 19 h à 21 h	48 \$
<b>Pickleball initiation</b>	GPMR	5 avril	4	Samedi 13 h 30 à 15 h 30	48 \$
<b>Pickleball initiation</b>	GPMR	10 mai	4	Samedi 13 h 30 à 15 h 30	48 \$
<b>Pickleball organisé débutant</b>	GPV	31 mars	6	Lundi 18 h à 20 h	22 \$

ADULTES

\*Des frais supplémentaires de 25 % seront exigés pour les non-résidents.

# PROGRAMMATION DES COURS

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



	Activités		Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*
ADULTES	<b>Pickleball organisé débutant</b>	GPV	5 avril	5	Samedi 9 h à 11 h	19 \$
	<b>Pickleball organisé débutant</b>	GPV	6 avril	5	Dimanche 9 h à 11 h	19 \$
	<b>Pickleball organisé intermédiaire</b>	GPV	31 mars	6	Lundi 20 h à 22 h	22 \$
	<b>Pickleball organisé intermédiaire</b>	GPV	5 avril	5	Samedi 11 h à 13 h	19 \$
	<b>Pickleball organisé intermédiaire</b>	GPV	6 avril	5	Dimanche 11 h à 13 h	19 \$
	<b>Pickleball perfectionnement</b>	GPV	5 avril	5	Samedi 13 h à 15 h	55 \$
	<b>Pickleball perfectionnement</b>	GPV	5 avril	5	Samedi 15 h à 17 h	55 \$
	<b>Pilates</b>	SE	2 avril	10	Mercredi 11 h 30 à 12 h 30	95 \$
	<b>Tai-chi-chuan</b>	SJ	31 mars	10	Lundi 9 h à 10 h 30	142 \$
	<b>EI Théorie musicale</b>	SJ	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 11 h à 12 h	117 \$
	<b>Vitrail</b>	SJ	4 avril	10	Vendredi 9 h à 12 h	253 \$
	<b>Volleyball - Location de terrain</b>	GPV	2 avril	10	Mercredi 19 h à 21 h 30	442 \$
	<b>Yoga sur chaise</b>	SE	1 <sup>er</sup> avril	10	Mardi 11 h à 12 h	95 \$
<b>Zumba</b>	SE	2 avril	10	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	95 \$	

\*Des frais supplémentaires de 25 % seront exigés pour les non-résidents.

## 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.

**Inscription :** mercredi 26 mars, de 9 h 30 à 11 h au sous-sol de l'église située au 205, rue Principale, à Saint-Sauveur

# ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise
RELÂCHE	<b>Glissade animée</b>	3 mars	10 h à 16 h	Parc John-H.-Molson	N/A
	<b>Parc éphémère (thématique jeux vidéo)</b>	4 mars	10 h à 16 h	Gymnase du Pavillon de la Vallée	N/A
	<b>Matinée jeunesse : Allons à la cabane à sucre avec Grand-père Sucré</b>	5 mars	10 h	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Initiation au snowskate</b>	6 mars	14 h à 16 h	Parc John-H.-Molson	N/A
	<b>Suggestion de lectures par un libraire professionnel</b>	7 mars	11 h à 14 h	Bibliothèque	N/A
	<b>Party de la relâche! (8-12 ans)</b>	7 mars	18 h à 21 h	Chalet Pauline-Vanier	N/A
ENVIRONNEMENT	<b>Rendez-vous biodiversité   Abriter la faune</b>	15 mars	11 h à 12 h 30	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Rendez-vous biodiversité   Les applications mobiles au service de la biodiversité</b>	29 mars	11 h à 12 h 30	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Rendez-vous biodiversité   Attirer et protéger les oiseaux du jardin</b>	12 avril	11 h à 12 h 30	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Conférence   Initiation aux champignons sauvages</b>	1 mai	19 h	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Rendez-vous biodiversité   Identifier les insectes au jardin</b>	31 mai	11 h à 12 h 30	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Journée de l'environnement</b>	24 mai	À venir	Parc Georges-Filion	N/A
BIBLIOTHÈQUE	<b>Heure du conte</b>	31 mars	9 h 15 et 10 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	<b>Club de lecture - Adultes</b>	7 avril	10 h 30 à 12 h	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	<b>Heure du conte de Pâques</b>	11 avril	19 h	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	<b>Journée mondiale du livre et du droit d'auteur</b>	23 avril	11 h à 18 h	Bibliothèque	N/A
	<b>Heure du conte</b>	28 avril	9 h 15 et 10 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	<b>Club de lecture - Adultes</b>	5 mai	10 h 30 à 12 h	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	<b>Heure du conte</b>	26 mai	9 h 15 et 10 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121

## ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise
VIE COMMUNAUTAIRE	<b>Collecte de sang du maire</b>	10 mars	10 h à 16 h	Chalet Pauline-Vanier	Prendre rendez-vous au hemaquebec.ca
	<b>Vente-débaras des citoyens</b>	16-17-18 mai			Inscription sur vss.ca
ÉVÉNEMENTS	<b>Fest'Érable</b>	22 mars	13 h à 17 h	Parc Georges-Filion	N/A
	<b>Matinée jeunesse : Mamady le dressier de lion</b>	5 avril	10 h	Chalet Pauline-Vanier	N/A
	<b>Fête de début de saison du skatepark</b>	17 mai	À venir	Parc John-H.-Molson	N/A

*Venez chanter et giquer avec nous !*

**Fest'Érable**

**SAMEDI 22 MARS**

13 h à 17 h | Parc Georges-Filion

- Tire d'érable
- Mini-ferme
- Lancer de haches
- Spectacles de chansons à répondre
- Animations et jeux à thématique folklorique
- Et plus encore !

**VSS.CA**



Ville de  
Saint-Sauveur



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