

LE Sauverois

2-5
PROGRAMMATION DE COURS

6
PROCÉDURES D'INSCRIPTION

7
ENTENTE INTERMUNICIPALE

8
CACI ET AUTRES ACTIVITÉS

9
BIBLIOTHÈQUE

10-11
JOURNÉES DE LA CULTURE

12-14
ÉVÉNEMENTS

Ville de
Saint-Sauveur



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

SERVICE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

PROGRAMMATION DE COURS

N NOUVEAU


ATELIERS D'UN JOUR — NOUVEAUTÉ

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Café et collation sur place • Un minimum de 10 inscriptions est requis 5 jours ouvrables avant la tenue de l'activité • Gratuit pour les parents accompagnateurs • Les frais de retard ne sont pas appliqués • La date limite d'inscription est fixée à 2 jours ouvrables avant la tenue de l'activité.

ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉG.	REMARQUES
MAQUILLAGE D'HALLOWEEN Alexandra Gagnon-Tillard	27-10	SAM	9 h-11 h	Grande salle	Familial 4 ans +	1	8\$ / 10\$	Apprenez à réaliser le maquillage de votre enfant pour l'Halloween. Matériel inclus.
FABRICATION D'UN CALENDRIER DE L'AVEUT	24-11	SAM	9 h 30-11 h 30	Grande salle	Familial 4 ans +	1	8\$ / 10\$	Les enfants feront la conception et la décoration du calendrier tandis que les parents choisiront les privilèges à y intégrer. Matériel inclus.

PROGRAMMATION PARENT-ENFANT

ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉG.	REMARQUES
ABC DU SPORT 	20-09 au 08-11	JEU	17 h 30-18 h 15	Grande salle	2-3 ans avec parent	8	124\$ / 149\$	Les tout-petits développeront leur motricité et leur confiance en soi, tout en apprenant les bases de 8 sports. Enseignées par des entraîneurs qualifiés. Équipement fourni.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

PROGRAMMATION JEUNE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉG.	REMARQUES
ABC DU SPORT 	20-09 au 08-11	JEU	18 h 15-19 h 15	Grande salle	4-6 ans	8	124\$ / 149\$	Les tout-petits développeront leur motricité et leur confiance en soi, tout en apprenant les bases de 8 sports. Enseignées par des entraîneurs qualifiés. Équipement fourni.
APPRENTISSAGE DE L'ANGLAIS PAR LE JEU Alex Bay	20-09 au 06-12	JEU	16 h-16 h 30	Salle de diffusion	4-6 ans	12	92\$ / 120\$	Initiation à la langue seconde par le biais du jeu et de la musique.
ENTRAÎNEMENT DE BOXE OLYMPIQUE Rémi Boucher	19-09 au 12-12	MER	19 h-20 h 30	Salle d'exercice	10 ans et +	12	77\$ / 100\$	Relâche le 31 octobre. Entraînement cardio-vasculaire et musculaire par intervalles (rondes de boxe). Matériel inclus.

N

Parents : Vous pouvez vous inscrire à l'activité avec votre enfant. Pour se faire, référez-vous à la section de la programmation adulte.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

* Taxes incluses

PROGRAMMATION JEUNE



ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉG.	REMARQUES
ESCRIME Gilbert Gélinas N	19-09 au 28-11	MER	18 h 30-19 h 30 19 h 30-20 h 30	Gymnase Pavillon Marie-Rose	8-12 ans 13-16 ans	10	146\$ / 190\$	Relâche le 31 octobre Matériel inclus.
GARDIENS AVERTIS Marie-Josée Sauvé	13-10	SAM	9 h - 16 h	Grande salle	11 ans et +	1	50\$ / 65\$	Comprend le manuel, l'attestation et le mannequin de pratique pour le RCR. Apportez une poupée (de la grosseur d'un bébé idéalement), crayons, lunch et une collation.
GYMNASTIQUE	18-09 au 20-11 20-09 au 22-11	MAR JEU	17 h 30-18 h 30 18 h 30-20 h 17 h 30-18 h 20 17 h 30-18 h 30 18 h 30-20 h	Gymnase Pavillon de la Vallée	4-6 ans 7-9 ans 3-4 ans 4-6 ans 10 ans et +	10	121\$ / 145\$ 160\$ / 192\$ 121\$ / 145\$ 121\$ / 145\$ 160\$ / 192\$	3-4 ans : Développer diverses habiletés motrices à travers des circuits, parcours, jeux et comptines. 4-6 ans : Développer les fondements de la gymnastique, roulade, équilibre, locomotion, mobilité à l'aide de circuits. 7-10 ans et + : Développer et améliorer les habiletés en gymnastique aux différents engins : le sol, les barres, la poutre, le mini-trampoline, etc., seul ou en groupe.
 <p>Vous devez garer votre véhicule dans le stationnement situé à l'entrée principale de l'école. Nous vous demandons d'accompagner et de récupérer votre enfant à l'intérieur du gymnase de l'école.</p>								
JEU D'ACTEUR Louise Hébert	29-09 au 03-11	SAM	9 h 45-10 h 45 11 h-12 h 30	Salle d'exercice	8-11 ans 12-15 ans	6	92\$ / 110\$ 137\$ / 164\$	Les futurs acteurs en herbe toucheront aux rudiments de base de l'improvisation, la diction, les jeux de mémoire et de confiance en soi. Ils s'exerceront aussi à développer différents personnages. Possibilité de préparation pour participer à des publicités, téléseries et films.
JUDO Patrice LeFormal	20-09 au 06-12	JEU	17 h 30-18 h 30 18 h 30-19 h 30 19 h 30-20 h 30	Salle de jeux	6-12 ans déb. et int. 6-12 ans ava. 13 ans +	12	53\$ / 69\$	Prévoir l'achat du judogi auprès du professeur (prix selon la grandeur). Des frais d'affiliation, variables selon l'année de naissance, sont payables pour toute nouvelle inscription.
KARATÉ Lorenzo D'Anna	18-09 au 04-12	MAR	18 h-19 h 19 h-20 h	Salle d'exercice	5-12 ans (Déb.) 13 ans + (Avancé)	12	75\$ / 97\$ + frais d'affiliation	Des frais d'affiliation de 10 \$ par session sont payables à l'inscription. Prévoir l'achat du kimono. Information au 1 ^{er} cours. Pré-requis cours avancé : avoir sa ceinture verte ou plus.
<p>Parents : Vous pouvez vous inscrire à l'activité avec votre enfant. Pour se faire, référez-vous à la section de la programmation adulte.</p>								
LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT Alex Bay	18-09 au 04-12 19-09 au 05-12 20-09 au 06-12	MAR MER JEU	Entre 13 h 45-19 h 15 Entre 15 h - 18 h 45 Entre 13 h-17 h	Salle de diffusion	6 ans et +	12	30 min. 293\$ / 352\$ 45 min. 437\$ / 524\$	Cours de piano (clavier), apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire. Location de clavier incluse. Chant : leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons).

PROGRAMMATION ADULTE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉG.	REMARQUES
AÉROBIE 50 ANS + Hélène Couillard et son équipe	10-09 au 19-12	LUN MAR VEN	10 h 15-11 h 15 9 h 15-10 h 15 10 h 15-11 h 15	Salle d'exercice	50 ans et +	14 28 42 illimité	85\$ / 110\$* 133\$ / 159\$* 162\$ / 174\$* 187\$ / 225\$*	Relâche le 8 octobre Step-body, slide, cardio salsa, cardio ballon, bootcamp, sculpt, rock'n roll, marche dynamique. Matériel inclus.
AÉROBIE Hélène Couillard et son équipe	10-09 au 19-12	LUN MER VEN	9 h - 10 h 17 h 35-18 h 35 9 h - 10 h 17 h 35-18 h 35 9 h - 10 h	Salle d'exercice	Tous	14 28 42 illimité	85\$ / 110\$* 133\$ / 159\$* 162\$ / 174\$* 187\$ / 225\$*	Relâche le 8 octobre Step-body, slide, cardio salsa, cardio ballon, bootcamp, sculpt, rock'n roll. Matériel inclus.
AQUABIE Hélène Couillard et son équipe	Voir horaire des cours d'aérobie et d'aquaforme						243\$ / 292\$*	14 cours d'aquaforme et 14 cours d'aérobie.

* Taxes incluses

PROGRAMMATION ADULTE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉS.	REMARQUES
AQUAFORME Hélène Couillard et son équipe	12-09 au 12-12	MER	10 h 30 - 11 h 30	Mont-Gabriel		14	185 \$ / 222 \$ *	Exercices en piscine. Matériel inclus.
BADMINTON LIBRE location de terrain	07-09 au 14-12	VEN	18 h - 19 h 19 h - 20 h 20 h - 21 h 18 h - 19 h 30 19 h 30 - 21 h	Gymnase Pavillon de la Vallée	familial	15	92 \$ / 120 \$ * 137 \$ / 159 \$ *	Bienvenue aux familles ! Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Deux terrains disponibles pour chaque bloc de 1 h. Un terrain disponible pour chaque bloc de 1 h 30.
CARDIO PLEIN-AIR 	10-09 au 10-12	LUN	17 h 30 - 18 h 45 19 h - 20 h	Parc John-H.-Molson	Jogging Inter. Muscultation	14 28	179 \$ / 232 \$ * 242 \$ / 291 \$ *	La description des cours est disponible sur le site web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « programmation des activités ».
	11-09 au 11-12	MAR	9 h - 10 h 15 10 h 30 - 11 h 45		Vitalité Poussette			
	12-09 au 12-12	MER	17 h 30 - 18 h 45 19 h - 20 h		Jogging Inter. Muscultation			
	13-09 au 13-12	JEU	9 h - 10 h 15 10 h 30 - 11 h 45		Vitalité Poussette			
	15-09 au 15-12	SAM	9 h - 10 h 15 10 h 15 - 10 h 45		Muscultation FIT			
DANSE EN LIGNE Monique Desparois	19-09 au 21-11	MER	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h	Salle d'exercice	Intermédiaire Débutant 1	10	74 \$ / 97 \$ * 50 \$ / 65 \$ *	Pré-requis débutant 1 : avoir dansé initiation ou posséder une connaissance de la danse en ligne et des figures codifiées. Pré-requis débutant 2 : avoir suivi le cours débutant 1. Pré-requis débutant 3 : avoir suivi le cours débutant 2 ou posséder une connaissance assez approfondie des figures codifiées. Pré-requis intermédiaire : avoir suivi le cours Débutant 3 ou connaître parfaitement les figures codifiées.
	04-10 et 01-11	JEU	17 h - 19 h		Pratique		21 \$ / 28 \$	
	21-09 au 23-11	VEN	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h 16 h 15 - 17 h 15		Débutant 3 Débutant 2 Initiation		74 \$ / 97 \$ * 50 \$ / 65 \$ * 50 \$ / 65 \$ *	
ENTRAÎNEMENT DE BOXE OLYMPIQUE Rémi Boucher 	19-09 au 12-12	MER	19 h - 20 h 30	Salle d'exercice		12	77 \$ / 100 \$	Relâche le 31 octobre. Entraînement cardio-vasculaire et musculaire par intervalles (rondes de boxe). Matériel inclus.
ÉTIREMENTS (stretching) Hélène Couillard et son équipe	10-09 au 19-12	LUN	16 h 30 - 17 h 30	Salle d'exercice		14	85 \$ / 110 \$ *	Relâche le 8 octobre Ces cours devront être repris à même la programmation d'automne. Programme d'étirements variés (Tai-Chi, yoga, Pilates, ballon, élastique). Matériel inclus.
		MAR	10 h 30 - 11 h 30			28	133 \$ / 159 \$ *	
		MER	16 h 30 - 17 h 30			42	162 \$ / 174 \$ *	
		JEU	9 h 15 - 10 h 15			illimité	187 \$ / 225 \$ *	
KARATÉ Lorenzo D'Anna	18-09 au 04-12	MAR	18 h - 19 h 19 h - 20 h	Salle d'exercice	Débutant Avancé	12	75 \$ / 97 \$ + frais d'affiliation	Des frais d'affiliation de 10 \$ par session sont payables à l'inscription. Prévoir l'achat du kimono. Information au 1 ^{er} cours.
LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT Alex Bay	18-09 au 04-12	MAR	Entre 13 h - 19 h 15	Salle de diffusion	Débutant ou intermédiaire	12	30 min. 293 \$ / 352 \$	Cours de piano (clavier), apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire. Location de clavier incluse. Chant : leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons).
	19-09 au 05-12	MER	Entre 15 h - 18 h 45			12	45 min. 437 \$ / 524 \$	
	20-09 au 06-12	JEU	Entre 13 h - 17 h			12		

* Taxes incluses

PROGRAMMATION ADULTE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR OU RESPONSABLE	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	ENDROIT	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./ N-RÉG.	REMARQUES
MISE EN FORME ET MIEUX-ÊTRE Lyne Picard	18-09 au 04-12	MAR	13 h 30-14 h 45	Salle d'exercice	60 ans et +	12	89\$ / 116\$*	Séances de mise en forme visant le développement cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, les étirements et la respiration.
	20-09 au 06-12	JEU	10 h 45-12 h					
PEINTURE Johanne Martel	17-09 au 10-12	LUN	13 h-16 h	Salle de jeux		12	147\$ / 176\$*	Relâche le lundi 8 octobre. Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée. Prévoir l'achat de matériel (environ 60 \$).
	18-09 au 04-12	MAR	13 h-16 h			12	147\$ / 176\$*	
PICKLEBALL INITIATION À déterminer	22-09 au 15-12	SAM	10 h-12 h	Gymnase Pavillon Marie-Rose	Débutant	11	52\$ / 67\$*	Relâche les 6 octobre. Initiation aux techniques et règlements du Pickleball.
PICKLEBALL JOUTES LIBRES	22-09 au 15-12	SAM	9 h-13 h	Gymnase Pavillon de la Vallée	Intermédiaire	12	33\$ / 43\$*	Relâche les 6 et 7 octobre. Nouveauté : inscription préalable obligatoire.
	23-09 au 16-12	DIM	9 h-13 h			12	33\$ / 43\$*	
PICKLEBALL LOCATION DE TERRAIN	17-09 au 07-12	LUN MAR JEU VEN	19 h-21 h	Gymnase Pavillon Marie-Rose		12	209\$ / 272\$*	Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription).
PLEINE CONSCIENCE Natasha Boucher Psychologue	18-09 au 06-11	MAR	16 h 30-17 h 30	Salle d'exercice	Débutant	8	124\$ / 149\$*	En contexte laïc, apprenez à gérer un mental hyperactif à l'aide d'outils adaptés (ex. : scan du corps, bienveillance, méditations guidées et formelles) pour diminuer la pression, le stress, les douleurs chroniques, améliorer le sommeil et mieux gérer les émotions. Accessible à tous.
	19-09 au 07-11	MER	10 h 30-11 h 30					
THÉORIE MUSICALE Alex Bay	18-09 au 04-12	MAR	13 h-13 h 45	Salle de diffusion	Débutant et intermédiaire	12	156\$ / 203\$*	Cours conçu à partir du livre de Barbara Wharram « Notions élémentaires de musique ». Livre inclus.
VITRAIL ET INITIATION À LA FUSION ET MOSAÏQUE DE VERRE Catherine Allard	21-09 au 26-10	VEN	9 h-12 h	Salle de jeux		6	160\$ / 192\$*	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.
VOYAGE À TRAVERS 9 SENS Louise Hébert	18-09 au 16-10	MAR	10 h-11 h 30	Salle de diffusion		5	129\$ / 155\$*	Jeux pour développer les sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, en plus du sens de l'intuition, sens de l'imagination, sens de l'émerveillement et sens de l'humour) Exercices d'expressions, de concentration, de mémoire sensorielle, de créativité, d'improvisations...
YOGA THÉRAPEUTIQUE Lise Maltais	13-09 au 29-11	JEU	12 h 30-14 h	Salle d'exercice	40 ans et +	12	170\$ / 204\$*	Grande variété de postures de yoga débutant, adaptées pour favoriser tous les systèmes du corps : systèmes respiratoire, circulatoire, articulaire, musculaire, digestif et nerveux. Techniques respiratoires, méditation et détente guidées. Les participants doivent posséder leur tapis de yoga.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

ENTENTE INTERMUNICIPALE

* Taxes incluses

NOUVEAUTÉ

TARIFICATION FAMILIALE

|RÉDUCTIONS:

- ▶ 2^e enfant: **20%** de rabais
- ▶ 3^e enfant: **40%** de rabais
- ▶ 4^e enfant: **GRATUITÉ**

APPLICABLES AUX CONDITIONS SUIVANTES:

- Pour les résidents et contribuables de Saint-Sauveur seulement;
- Le parent ou le tuteur doit fournir une preuve de résidence;
- Les enfants et la famille doivent habiter au même domicile;
- Les enfants sont âgés de 17 ans et moins (en fonction de la date de référence du programme);
- Les réductions sont applicables pour les activités identifiées et dans une même session d'activité.



| PÉRIODES D'INSCRIPTION

- ▶ **RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE INTERMUNICIPALE** 20 au 31 août (EN LIGNE jusqu'au 3 septembre)

PREUVE DE RÉSIDENCE OBLIGATOIRE POUR LES RÉSIDENTS

LORS DE L'INSCRIPTION: Permis de conduire, compte de taxes, bail, compte d'électricité ou autre.

- ▶ **POUR TOUS** (résidents et non-résidents): **4 au 7 septembre 12 h 30**

FRAIS DE RETARD Veuillez noter qu'à compter de 12 h 30 le vendredi 7 septembre, il y aura des frais supplémentaires de 10 \$ à ajouter par participant.

DATE LIMITE Aucune nouvelle inscription ne sera acceptée après 12 h 30 le 5 octobre.

ÂGE REQUIS Votre enfant doit avoir l'âge requis au 1^{er} octobre 2018.

| PROCÉDURES D'INSCRIPTION

- ▶ **EN LIGNE:** Le paiement doit se faire par carte de crédit sur le site web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « Inscription en ligne ».
- ▶ **AU COMPTOIR:** Le paiement peut se faire en argent, paiement direct, carte de crédit ou chèque. Présentez-vous au Service de la vie communautaire aux heures d'ouverture.
- ▶ **POSTE OU DÉPÔT AU COMPTOIR:** Remplissez le formulaire d'inscription disponible au Service de la vie communautaire ou sur le site web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « programmation des activités ». Vous devez y joindre votre paiement par chèque et votre preuve de résidence. Les détails de la procédure sont indiqués sur le formulaire.

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. Un remboursement sera effectué dans un délai de 30 jours.

La politique de remboursement en cas d'annulation par le participant est disponible sur le site web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « programmation des activités ».

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

Les cours offerts dans l'entente à Saint-Sauveur sont identifiés aux pages 2 à 5.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente, sans aucune tarification non résidente.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

ADULTES

Atelier culinaire	Sainte-Adèle
Atelier d'écriture (tous les niveaux)	Sainte-Adèle
Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Centre de conditionnement physique	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse contemporaine (17 ans et +)	Morin-Heights
Danse gitane	Morin-Heights et Piedmont
Danse orientale baladi	Morin-Heights et Piedmont
Développer votre potentiel créateur	Morin-Heights
Entraînement Circuit en plein air	Piedmont
Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2)	Sainte-Adèle
Espagnol (débutant niveau 1)	Morin-Heights
Essentrics en douceur	Saint-Adolphe-d'Howard
Gym Douce	Piedmont
Introduction au yoga adapté sur chaise	Morin-Heights
La vie Ô fit HIIT	Sainte-Anne-des-Lacs
Méditation	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Mise en forme et mieux-être	Piedmont
Musclez vos méninges	Sainte-Adèle
Peinture et créativité	Morin-Heights et Saint-Adèle
Qi Gong	Sainte-Adèle et Saint-Adolphe-d'Howard
Raffermisssement express	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Stretching méditatif	Saint-Adolphe-d'Howard
Tai Chi (style Yang et style Wù)	Sainte-Adèle
Taijifit (flow)	Saint-Adolphe-d'Howard
Tap Clap Cardio	Saint-Adolphe-d'Howard
Vinyasa yoga	Morin-Heights
Yoga doux	Sainte-Anne-des-Lacs
Yoga et méditation	Morin-Heights
Yoga Kudalini	Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga pour tous	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga Vini	Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga 50+	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Zumba	Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Auto-défense	Sainte-Adèle
Danse contemporaine	Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans)	Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et +)	Morin-Heights
Danse hip-hop Élite (9-13 ans)	Sainte-Adèle
Gardiens avertis (bilingue) (11-15 ans)	Morin-Heights
Hockey cosom	Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Karaté	Sainte-Adèle
Prêts à rester seuls (bilingue) (9-13 ans)	Morin-Heights
Univers Shletoons – activité éclair (5 à 15 ans)	Sainte-Anne-des-Lacs

PARENTS-ENFANTS

Atelier culinaire spécial Halloween (2-8 ans)	Sainte-Adèle
Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Décoration de citrouille	Sainte-Adèle
Découverte du terroir par atelier #16 – activité éclair (14-99 ans)	Sainte-Anne-des-Lacs
Formation « je me garde seul » (8-12 ans)	Sainte-Adèle
Formation de super héros	Sainte-Adèle
Hockey cosom	Sainte-Adèle
Sociaux jeux – activité éclair (3 à 99 ans)	Sainte-Anne-des-Lacs

POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights :

450 226-3232, poste 111 | morinheights.com

Municipalité de Piedmont :

450 227-1888, poste 223 | piedmont.ca

Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard :

819 327-2626, poste 222 | stadolphedhoward.qc.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs :

450 224-2675, poste 225 | sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle :

450 229-2921, poste 244 | ville.sainte-adele.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :

450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com

POLITIQUE DE SOUTIEN AUX ACTIVITÉS SPORTIVES

La Ville de Saint-Sauveur a une politique de soutien pour ses citoyens qui inscrivent leurs enfants de 17 ans et moins à des activités sportives offertes par une autre municipalité ou un organisme affilié à une municipalité, si cette activité n'est pas offerte par la Ville de Saint-Sauveur. Les activités doivent se dérouler dans les municipalités des MRC suivantes : les Pays-d'en-Haut, les Laurentides et la Rivière-du-Nord.

Le citoyen doit remplir le formulaire de demande disponible au Service de la vie communautaire et avoir en main son reçu original et une preuve de résidence. La Ville de Saint-Sauveur s'engage à rembourser la différence du coût d'inscription entre le tarif résident et le tarif non-résident jusqu'à un maximum de 150 \$ par enfant, par activité et par année. Le remboursement sera effectué à la fin de la saison ou de la session.

La Ville se réserve le droit de refuser toute demande qui ne correspond pas à sa politique.



CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE INFORMATION SAINT-SAUVEUR (CACI)

Devenez membre et joignez-vous au Centre d'accès communautaire informatique Saint-Sauveur (CACI). Vous pourrez profiter des services offerts : conférences, cours, réductions tarifaires pour l'utilisation des ordinateurs, etc.

ATELIERS : Rencontres, discussions, échanges libres et conseils pratiques sur différents sujets. Rendez-vous à la salle de jeux du Chalet Pauline-Vanier à 10 h aux dates suivantes : 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre. Entrée libre pour les membres. Pour connaître le contenu des ateliers, consultez le site Internet du CACI.

COÛT ANNUEL : Résident : 5 \$ | Non-résident : 25 \$ | **LOCATION D'ORDINATEUR :** Membre : 1 \$/heure | Non-membre : 3 \$/heure

SPÉCIAL ÉTUDIANT J'effectue mes recherches à l'aide de l'ordinateur tous les samedis entre 10 h et 14 h. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour cette activité. Coût : 1 \$/heure

INFORMATION : 450 227-2669, poste 425 | www.caci.saint-sauveur.qc.ca



Visitez notre plateforme numérique mabibliotheque.ca et découvrez toutes les ressources qui vous sont offertes gratuitement :



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



450 227-2669, poste 425
bibliotheque@ville.saint-sauveur.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi : Fermé
Mardi : 10 h 30 à 17 h 30
Mercredi : 15 h à 20 h 30
Jeudi : 10 h 30 à 17 h 30
Vendredi : 15 h à 20 h 30
Samedi : 10 h à 14 h
Dimanche : 10 h à 14 h



ABONNEMENT À LA BIBLIOTHÈQUE

Résident : Gratuit
Non-résident : 13 ans et moins :
125\$ | Adulte : 150\$

HEURE DU CONTE

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans les lundis à 9 h 15 ou 10 h 30 à la bibliothèque aux dates suivantes : 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre, 10 décembre.

Réservation obligatoire :
450 227-2669, poste 425.

UNE NAISSANCE, UN LIVRE

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

EN OCTOBRE, ON LIVRE ! MOIS DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

CONFÉRENCE AVEC LE NUTRITIONNISTE URBAIN, BERNARD LAVALLÉE N'VALEZ PAS TOUT CE QU'ON VOUS DIT



Vendredi 12 octobre à 13 h,
Grande salle du Chalet Pauline-Vanier
Entrée libre

Bernard Lavallée est nutritionniste, membre de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec, il a fait son baccalauréat et sa maîtrise en nutrition à l'Université de Montréal. « Les sujets qui m'intéressent le plus sont l'alimentation durable, l'agriculture urbaine, le marketing alimentaire, l'environnement et les comportements alimentaires. Je déteste parler de calories et de perte de poids et je me tiens loin des discours culpabilisants »

AMNISTIE : Du 13 au 20 octobre, une amnistie générale pour tous les retards de livres et soldes dus sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

INTERNET : Tous les membres du CACI pourront naviguer gratuitement sur Internet du 14 au 21 octobre aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

VENTE DE LIVRES : Une vente de livres usagés aura lieu aux heures d'ouverture de la bibliothèque du 12 au 26 octobre.

Crédit photo : Katya Konioukhova

LES MOTS SOUS TOUTES LEURS FORMES

**TOUTES LES ACTIVITÉS SONT
GRATUITES. POUR CERTAINES,
UNE RÉSERVATION EST REQUISE.**

VENDREDI 28 SEPTEMBRE

LES MOTS... PAR LA VOIX DE JOANIE

19 h à 21 h au Café de la Gare (90, avenue de la Gare)

Atelier-échange où Joanie met en lumière, par sa voix puissante les auteurs et compositeurs québécois. Chaque chanson a son histoire, sa provenance et vous en connaîtrez tous les secrets !

Service de bar uniquement.

Réservation requise au 450 227-2669, poste 420

SAMEDI 29 SEPTEMBRE

NOTRE PATRIMOINE S'ANIME!

Horaire des départs (durée de 45 minutes),

Coin rue Filion et rue Principale :

11 h / 12 h / 13 h 30 / 14 h 30 / 15 h 30

Chaussez vos souliers de marche et rendez-vous au coin des rues Filion et Principale où un guide skieur de l'époque vous y attendra afin de vous faire découvrir une partie du patrimoine bâti de Saint-Sauveur.

La visite se terminera au

Musée du ski des Laurentides.

UN RENDEZ-VOUS AVEC CHRISTINE LAMER

17 h à 19 h au Café de la Gare (90, avenue de la Gare)

Rencontre et échange avec une femme heureuse qui vieillit de façon remarquable. Tout en humour, elle vous parlera de son rôle de grand-maman, de ses amitiés, du pardon... de sa vie !

Elle vous partagera ses expériences artistiques autant comme écrivaine que comme comédienne. Qui sait, peut-être que Bobinette vous rendra visite !

Service de repas et de bar.

Réservation requise au 450 227-2669, poste 420



29 ET 30 SEPTEMBRE

JE DÉCOUVRE SAINT-SAUVEUR

Profitez des Journées de la culture pour partir à la découverte de Saint-Sauveur !

Partez à l'aventure et parcourez le circuit patrimonial de la Ville de Saint-Sauveur à l'aide des panneaux thématiques qui vous permettront de découvrir l'histoire de Saint-Sauveur d'hier à aujourd'hui. De plus, à l'aide de la brochure explicative portant sur le patrimoine bâti, venez découvrir un Saint-Sauveur où se croisent un passé de survivance et un présent dynamique. Ce parcours historique se veut accessible et dynamique.

Brochures disponibles : Au Service de la vie communautaire (Chalet Pauline-Vanier) et au kiosque d'information touristique (Parc Georges-Fillion).

SAINT-SAUV'ART

Samedi de 10 h à 16 h à la Grande salle du Chalet Pauline-Vanier

Rencontre avec des artistes peintres aux mille et un talents qui exposeront leurs toiles pour le plus grand bonheur de vos yeux !



NOS HÉROS!

Samedi de 10 h à 16 h à la société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut, 2^e étage du Chalet Pauline-Vanier

Venez visiter les installations de cet organisme qui abrite des trésors et des découvertes à ne pas manquer. Diaporama sur les personnages marquants des Laurentides, livres et journaux seront à votre disposition. De plus, une équipe de bénévoles se fera un plaisir de répondre à vos questions.

LES MOTS D'HIER!

Samedi de 12 h à 17 h et dimanche de 10 h à 16 h à la salle de diffusion du Chalet Pauline-Vanier

Vivez les belles années de la radio en visitant une exposition où les mots n'ont plus de secrets. Plusieurs micros et radios d'époque vous plongeront au cœur des années 20 à 50.

Le 29 septembre, le passionné Jean-François Dubé sera sur place pour vous jaser de l'histoire et du passage de ces objets au travers du temps.





JOURNÉE DU CITOYEN AU PARC AQUATIQUE DU SOMMET SAINT-SAUVEUR



Le dimanche 19 août, les citoyens de Saint-Sauveur sont invités à venir profiter d'une journée au Parc aquatique du Sommet Saint-Sauveur pour la modique somme de 11,50 \$. Vous devez fournir votre preuve de résidence à la porte (gracieuseté Sommet Saint-Sauveur).

CINÉMA PLEIN Air

BRILLANTINE

24 AOÛT

Parc Georges-Filion

Présenté à la pénombre



JOURNÉE FAMILIALE DE PÊCHE À LA TRUITE

**SAMEDI 25 AOÛT DE 9 H À 15 H CAMP
YMCA KANAWANA (673, MONTÉE SAINT-ELMIRE)**

Cette journée de pêche familiale est organisée par le Service de la vie communautaire de la Ville de Saint-Sauveur et les Clubs Optimistes de la Vallée de Saint-Sauveur et de Sainte-Anne-des-Lacs.

Gratuit pour les enfants de 15 ans et moins et 5 \$ pour les parents qui doivent obligatoirement

être accompagnés d'un enfant de 3 ans et plus. **Casse-croûte sur place. Apportez votre permis de pêche.**

Billets en vente à compter du lundi 6 août au Service de la vie communautaire.



5 km

**INSCRIPTION
GRATUITE:**
ONMARCHE.COM

DATE : samedi 20 octobre 2018

 FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

 Québec
100 ANS

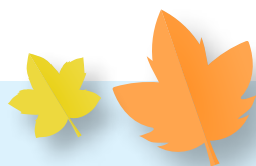
ACTIVITÉS D'HALLOWEEN **LA FRÉNÉSIE DE L'HALLOWEEN** MERCREDI 31 OCTOBRE DE 15 H 30 À 19 H 30

Parc Georges-Filion – Service de la vie communautaire

- Manèges : Maison hantée et bateau dragon ;
- Concours de décoration de citrouilles — prix à gagner ;
Pour participer, apportez vos citrouilles le 31 octobre au plus tard à 15 h 30.
Détails sur notre site web ;
- Jeux de kermesse ;
- Distribution de friandises par le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur ;
- Amuseurs publics ;
- Et plus encore...

Rue Principale – Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur/Piedmont

- Animation et distribution de bonbons par les commerçants.



MATINÉE JEUNESSE **OCTAVE CHEZ LES GITANS**

Théâtre lyrique et comique pour les 2 à 12 ans

Samedi 10 novembre à 10 h au Chalet Pauline Vanier

5 \$ par personne de 2 ans et plus.

Vous devez payer notre admission au Service de la vie communautaire, 5 à 15 minutes avant la tenue du spectacle.



MAGIE DE NOËL

Expo-vente de métiers d'art et art visuel

Samedi 1^{er} décembre : 10 h à 17 h

Dimanche 2 décembre : 10 h à 16 h

Dans une ambiance festive, venez rencontrer des artisans aux talents multiples et faire vos emplettes de Noël !

LA MAGIE SE POURSUIT

Samedi 1^{er} décembre en soirée au Parc Georges-Filion, venez voir les amuseurs publics en attendant le père Noël.

GRAND DÉFILÉ DE NOËL

Samedi 1^{er} décembre

Départ du défilé à 18 h 30 au coin des rues Monette et Principale, pour se terminer devant l'église.

Information Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur/Piedmont au 450 227-2564.

FÊTE DE NOËL

Dimanche 9 décembre au Chalet Pauline-Vanier

Accueil dès 9 h 30 (places limitées à 200 personnes)

Début de l'activité à 10 h

Au programme :

- Présentation d'un auteur des Laurentides ;
- Spectacle musical « Les Pourquoi 2 » ;
- Dépouillement d'arbre de Noël.

Cet événement est dédié aux 12 ans et moins. Nous acceptons un maximum de 2 adultes de 13 ans et plus par famille et nous ne prenons pas de réservation.

L'activité est gratuite et est rendue possible grâce à la collaboration du Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur, ainsi que de l'Association des Auteurs des Laurentides.

