



Mes loisirs

INSCRIPTIONS

1^{er} au 7 septembre | Résidents

8-9 septembre | Non-résidents

Programmation automne 2026

COMMENT S'INSCRIRE?

Les inscriptions aux activités de la programmation se font en ligne **UNIQUEMENT** au www.saintpaul.quebec.

Important : Pour faire une inscription en ligne, vous devez d'abord détenir un accès en ligne. Si vous n'avez pas encore d'accès en ligne, contactez-nous au 450 759-4040, poste 253, ou au loisirs@saintpaul.quebec, pour obtenir votre lien d'accès.

ADRESSES DES LIEUX :

Saint-Paul

Centre communautaire Jeannette-Laviolette
20, boulevard Brassard

Pavillon Notre-Dame-du-Sacré-Cœur
33, boulevard Brassard

Pavillon Vert-Demain
157, rue des Tourelles

Centre Terre et Ciel
98, 3^e Avenue Ouest

Pavillon du parc Amyot
150, rue Royale

Terrains de tennis du parc Amyot
Coin des rues Royale et Lasalle

Pour votre information :

- La description des activités et du matériel nécessaire est disponible sur le module d'inscription en ligne.
- Les modalités d'inscriptions sont disponibles sur notre site Internet, à la section « Loisirs et culture » ou au Service des loisirs et de la culture.
- La tarification familiale applicable est un rabais de 25 % pour le 2^e enfant inscrit et un rabais de 50 % pour les enfants suivants. (17 ans et moins).
- Visa et Mastercard acceptées au Service des loisirs et de la culture.
- Le paiement est obligatoire lors de l'inscription

Des questions?

Nous vous invitons à communiquer avec le **Service des loisirs et de la culture** au 450 759-4040, poste 253, ou au loisirs@saintpaul.quebec.

Activités jeunesse



Les cours « Prêts à rester seuls » et « Gardiens avertis » sont donnés par Maude Martin en collaboration avec le partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne MEB formation.

Gardiens avertis

Dimanche 20 septembre

9 h à 16 h

Pavillon du parc Amyot

11 à 15 ans : 39 \$

Non-résident : 55 \$

Matériel requis : toutou ou poupée, papier, crayon et lunch sans noix.

Responsable : Maude Martin



Prêts à rester seuls

Dimanche 15 novembre

9 h à 14 h

Pavillon du parc Amyot

9 à 13 ans : 35 \$

Non-résident : 50 \$

Matériel requis : papier, crayons et lunch sans noix.

Responsable : Maude Martin



Hip-hop

**Les mercredis du 23 septembre
au 25 novembre**

18 h à 19 h

Gymnase du Pavillon Vert-Demain

7 ans et plus : 70 \$

Non-résident : 100 \$

Matériel requis : vêtements de sport,
espadrilles non marquantes et bouteille
d'eau.

Responsable : Emmanuelle Thérourx



Sculpture sur bois

**Les lundis du 21 septembre au 7 décembre
(congé le 28 septembre et le 12 octobre)**

19 h à 20 h 30

Pavillon du parc Amyot

9 à 16 ans : 100 \$

Non-résident : 142,50 \$

Matériel requis : gants de travail très
ajustés, crayon à mine, règle, efface et
cahier de notes.

Responsable : Association des artisans
sculpteurs de Lanaudière



Cheerleading

Les lundis du 19 octobre au 7 décembre

18 h à 19 h 30

Gymnase du Pavillon Vert-Demain

5 à 12 ans : 159 \$

Non-résident : 227 \$

Matériel requis : vêtements de sport,
espadrilles non marquantes, aucun bijou,
bouteille d'eau et élastique à cheveux.

Responsable : Para'S'cool



Soccer

**Les mardis du 15 septembre
au 17 novembre**

18 h à 19 h : 5 à 8 ans

19 h à 20 h : 9 à 12 ans

Gymnase du Pavillon Vert-Demain

Résident : 140 \$

Non-résident : 200 \$

Matériel requis : vêtements de sport,
espadrilles non marquantes, aucun bijou,
bouteille d'eau, élastique à cheveux.
Au besoin : protège-tibias et gants de
gardien de but.

Responsable : Para'S'cool



Activités adolescents et adultes

Danse country

Centre communautaire Jeannette-Lavolette

Les lundis 21 septembre au 7 décembre (congé le 5 et le 12 octobre)

Niveau 1

(Je n'en ai jamais fait ou très peu)

18 h 15 à 19 h

8 à 17 ans | 52 \$ Adulte | 74 \$ Non-résident | 74 \$

Les mercredis du 23 septembre au 25 novembre

Niveau 1

(Je n'en ai jamais fait ou très peu)

18 h 25 à 19 h 10

14 à 17 ans | 52 \$

Non-résident | 74 \$

Adulte | 74 \$

Niveau 2

(J'ai déjà suivi des cours, mais j'ai moins de deux ans d'expérience)

19 h 20 à 20 h 20

14 à 17 ans | 60 \$

Non-résident | 85 \$

Adulte | 85 \$

Niveau 3 et 4

(J'ai plus de deux ans d'expérience et je suis prêt à apprendre des danses plus complexes)

20 h 30 à 21 h 30

14 à 17 ans | 60 \$

Non-résident | 85 \$

Adulte | 85 \$

Matériel requis : vêtements confortables et chaussures non marquantes.

Responsable : Danse Country Julie Lépine



Zumba

Centre communautaire Jeannette-Lavolette

Les Jeudis du 24 septembre au 3 décembre
(congé le 22 octobre)

19 h 30 à 20 h 30

14 à 17 ans : 89 \$

Non-résident : 127,50 \$

Matériel requis : vêtements de sport, espadrilles et bouteille d'eau.

Responsable : Marie-Ève Malette



Volleyball libre (inscription individuelle)

**Réservé aux résidents de Saint-Paul*

Gymnase du Pavillon Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

Les lundis du 28 septembre au 7 décembre
(congé le 12 octobre)

18 h 30 à 20 h 30

12 à 17 ans : 35 \$

Non-résident : 50 \$

Adulte : 50 \$

Matériel requis : vêtements de sport, espadrilles et bouteille d'eau. Ballon fourni.

Activités adultes



Pickleball

Réservé aux résidents de Saint-Paul

Terrain de tennis du parc Amyot

Les mardis du 15 septembre au 6 octobre

18 h à 19 h

Niveau débutant Je n'ai jamais pratiqué un sport avec raquette.

19 h à 20 h

Niveau initié J'ai déjà pratiqué un sport avec raquette et je suis capable de faire des échanges.

Adulte : 100 \$

Matériel requis : espadrilles, raquette, bouteille d'eau. Balles débutantes fournies.

Responsable : Sophie Dion

Yoga

Centre Terre et Ciel

Les lundis du 14 septembre au 23 novembre

(congé le 12 octobre) de 11 h 30 à 13 h

Les mardis du 15 septembre au 17 novembre

de 10 h 30 à 12 h ET de 18 h 30 à 19 h 30

Adulte : 130 \$

Matériel requis : vêtements confortables

Responsable : Centre Terre et Ciel



Pickleball libre

(réservation de plateaux pour 10 semaines)

Réservé aux résidents de Saint-Paul

Gymnase du Pavillon Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

Les jeudis du 1^{er} octobre au 10 décembre

3 plages disponibles :

18 h 30 à 19 h 30 | 19 h 30 à 20 h 30 | 20 h 30 à 21 h 30

130 \$ par plage horaire.

Un responsable doit être identifié.

Matériel requis : espadrilles, raquette et balles.

Badminton libre

(réservation de plateaux pour 10 semaines)

Réservé aux résidents

Gymnase du Pavillon Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

Les mardis du 29 septembre au 1^{er} décembre ET/OU

Les mercredis 30 septembre au 2 décembre

3 plages disponibles :

18 h 30 à 19 h 30 | 19 h 30 à 20 h 30 | 20 h 30 à 21 h 30

130 \$ par plage horaire.

Un responsable doit être identifié.

Matériel requis : espadrilles, raquette et volants.



Activités des organismes



AUX BONHEURS DES AÎNÉS :

Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés de Lanaudière pour les 55 ans et plus : 25 \$ par session et par cours (vous devez être membre de l'organisme).

Inscriptions à compter du mardi 8 septembre 2026 à 9 h en personne au local d'Aux Bonheurs des aînés (222, 4^e Avenue à Crabtree).

La session automne 2026 débutera dans la semaine du 21 septembre et se terminera dans la semaine du 7 décembre 2026 selon la disponibilité des salles communautaires.

CARDIO MUSCU

Les lundis

21 septembre au 7 décembre

(congé les 5 et 12 octobre)

9 h à 10 h

Saint-Paul

au Centre communautaire

Jeannette-Laviolette

Professeure : Lysane

Les mardis

22 septembre au 1^{er} décembre

9 h à 10 h

Saint-Thomas à la Salle St-Joseph

Professeure : Lysane

Les mercredis

23 septembre au 2 décembre

16 h 15 à 17 h 15

Crabtree au local ABDA

Professeure : Audrey

Les jeudis

24 septembre au 3 décembre

9 h à 10 h

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Lysane

CLUB DE MARCHÉ (GRATUIT)

Les mardis, mercredis et jeudis

11 h à 11 h 45

Mardi à Saint-Paul

Mercredi à Saint-Marie-Salomé

Jeudi à Crabtree

Les jeudis

13 h 30 à 14 h 15

À Saint-Thomas

ZUMBA

Les mardis

22 septembre au 1^{er} décembre

9 h à 10 h

Saint-Paul

au Centre communautaire

Jeannette-Laviolette

Professeure : Julie

Les vendredis

25 septembre au 4 décembre

9 h à 10 h

Sainte-Marie-Salomé au Centre communautaire

Professeure : Mélanie

TAI-CHI

Les mardis

22 septembre au 1^{er} décembre

16 h 30 à 17 h 30

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Yvon

STRETCHING

Les mercredis

23 septembre au 2 décembre

Groupe 1 : 9 h à 10 h

Groupe 2 : 10 h 30 à 11 h 30

Saint-Paul

au Centre communautaire

Jeannette-Laviolette

Professeure : Catherine

Les vendredis

25 septembre au 4 décembre

10 h 30 à 11 h 30

Sainte-Marie-Salomé

Professeure : Catherine

Les vendredis

25 septembre au 4 décembre

13 h 30 à 14 h 30

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Catherine

QI GONG

Les jeudis

24 septembre au 3 décembre

10 h 30 à 11 h 30

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Lyne Leblanc

YOGA RÉGULIER

Les mercredis

23 septembre au 2 décembre

9 h à 10 h

Saint-Thomas à la Salle St-Joseph

Professeure : Karelle

Les jeudis

24 septembre au 3 décembre

15 h à 16 h

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Josianne

YOGA SUR CHAISE

Les mardis

22 septembre au 1^{er} décembre

14 h 30 à 15 h 30

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Josianne

Les jeudis

24 septembre au 3 décembre

13 h 30 à 14 h 30

Crabtree

au Centre communautaire

Professeure : Josianne

LE TOUR DU BLOC (GRATUIT)

Les jeudis

24 septembre au 3 décembre

15 h 30 à 16 h

Départ du local à Crabtree