



# PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2023



**LOISIRS SPORTIFS**



**LOISIRS CULTURELS**



**ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES  
ET COMMUNAUTAIRES**



**ÉVÉNEMENTS**



**!** Informations au 17 janvier 2023 - La programmation peut être sujette à des changements de dernière minute en raison des mesures sanitaires de la COVID-19. Informez-vous auprès des organisateurs des activités pour confirmer la tenue de l'activité et son horaire. Pour toute question, veuillez communiquer avec le service des loisirs, de la vie communautaire et de la culture : [agculture.lvc@sutton.ca](mailto:agculture.lvc@sutton.ca) ou 450 538-2290



# LOISIRS SPORTIFS



## COOP GYM SANTÉ SUTTON

Entraînement à la boxe	SESSION COMPLÈTE (UNE JOURNÉE/SEMAINE) Membres : 195 \$ Non-membres : 235 \$		Du 9 janvier au 17 avril (hebdomadaire)
Pré-Golf	SESSION COMPLÈTE (UNE JOURNÉE/SEMAINE) Membres : 145 \$ Non-membres : 165 \$		Du 20 février au 12 avril (hebdomadaire)
Marche Nordique	SESSION COMPLÈTE (UNE JOURNÉE/SEMAINE) Membres : 35 \$ Non-membres : 50 \$		Du 6 mars au 15 mai
Posture Tonus	À LA CARTE (PAR JOUR) Membres : 18 \$ Non-membres : 21 \$	  	Du 9 janvier au 21 avril
Pilates tous niveaux			
Pilates intermédiaire			
Yoga doux			
Circuit Tonus			
Marche	Gratuit	 	Du 10 janvier au 18 avril

## FADOQ LES DEUX-MONTS

Exercices de prévention de l'ostéoporose (EPO)	10 \$ / session (DE 4 MOIS)	(50 ans +)	Du 9 janvier au 13 avril
--	--------------------------------	------------	--------------------------

Adultes et aînés Réservation en ligne obligatoire avant de se présenter au <https://coopgymsantesutton.com/cours>

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
17 h 30 - 18 h 30					
14 h - 15 h 15			14 h - 15 h 15		
13 h - 14 h					
		10 h 30 - 11 h 30		10 h 30 - 11 h 30	
		17 h 30 - 18 h 30			10 h 30 - 11 h 30
10 h 30 - 11 h 30					
9 h 15 - 10 h 15					9 h 15 - 10 h 15
8 h - 9 h			8 h - 9 h		
		13 h - 14 h		13 h - 14 h	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 45 - 10 h 30		8 h 45 - 11 h 15	8 h 45 - 10 h 30	8 h 45 - 11 h 15	

Cartes disponibles : 10 cours (membre : 145 \$, non-membre : 175 \$) / 15 cours (membre : 210 \$, non-membre : 255 \$) / 20 cours (membre : 270 \$, non-membre : 330 \$) / 30 cours (membre : 400 \$, non-membre : 490 \$), taxes en sus

## INSCRIVEZ-VOUS !

### Coop Gym Santé Sutton

50, rue Principale Nord, Sutton  
<https://coopgymsantesutton.com>  
 450 538-0313 ou [allo@coopgymsantesutton.com](mailto:allo@coopgymsantesutton.com)

### Marche

Le lieu de rencontre sera affiché le matin de l'activité sur la page d'accueil du site web <https://coopgymsantesutton.com> et la page Facebook de la [Coop Gym Santé Sutton](#).

### Boxe

Inscription à la session complète requise  
 Date limite des inscriptions : 9 janvier 2023  
 Prévoir l'achat de gants de boxe et bandages  
 Bandages disponibles au gym

### Marche nordique

Date limite des inscriptions : 6 mars 2023

### Pilates intermédiaire

Expérience en Pilates requise

### Pré-Golf

Date limite des inscriptions : 20 février 2023

### Tous les autres cours

Inscription sur place

### FADOQ Les Deux-Monts

Salle du conseil à l'hôtel de ville de Sutton  
 11, rue Principale Sud, Sutton  
 450 538-3458 ou [denisepoca@yahoo.ca](mailto:denisepoca@yahoo.ca)

# LOISIRS SPORTIFS



CLUB DE CURLING SUTTON			
Ligues du soir	Nouveau membre : 225 \$ Normal : 325 \$ Couple : 605 \$	(membres)	Hebdomadaire Du 2 janvier au 2 avril
Ligue du lundi après-midi		(membres)	
Ligues du matin			
Ligue du jeudi après-midi			
Pratique libre	\$	(membres et visiteurs)	Du 2 janvier au 2 avril

PARC D'ENVIRONNEMENT NATUREL DE SUTTON (PENS)			
Club des Godasses Sentiers du PENS	Gratuit	(50 ans et +)	À l'année, toutes les semaines
Randonnées Clair de lune Sommet Round Top	Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$		7 janvier
Sommet des Hollandais			4 février
Point de vue des aménagistes <b>NOUVEAU!</b>			4 mars

GYMNASSE DE L'ÉCOLE DE SUTTON			
Badminton libre (- de 16 ans accompagné d'un adulte*)	8 \$/soir 40 \$ pour la saison Gratuit (16 ans et -)	(16 ans et -)	Du 24 janvier au 19 mars
Badminton libre	8 \$/soir 40 \$ pour la saison	(16 ans et +)	
Basketball	5 \$/ partie	(14 ans et +)	
Hockey cosum	40 \$ / session		
Pickleball	\$		

Adultes et aînés   Adolescents (de 13 à 17 ans)   Jeunes (de 6 à 12 ans)   Activités payantes

## INSCRIVEZ-VOUS !

### Club de curling Sutton

26, rue Pleasant, Sutton

Pour vous inscrire, contactez Bill Taylor à [billandliette@hotmail.com](mailto:billandliette@hotmail.com)

Les parties durent environ 2 heures. Les membres peuvent jouer aussi souvent qu'ils le souhaitent dans diverses ligues hebdomadaires (sous réserve des places disponibles).

Location du curling sur demande (pour tous, membres et visiteurs) du 24 octobre au 2 avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam/Dim
19 h - 22 h	19 h - 22 h	19 h - 22 h	19 h - 22 h		
13 h 30 - 15 h 30					
			9 h - 11 h	9 h - 11 h	
			13 h 30 - 15 h 30		
					Dimanche 10 h - 12 h
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam/Dim
		16 h - 18 h			
					Samedi variable
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam/Dim
	18 h - 19 h				
	19 h - 21 h				
					Dimanche 9 h - 12 h
		19 h 45 - 21 h 30			
					Dimanche 14 h - 18 h

### Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS)

900, chemin Réal, Sutton

<https://www.parsutton.com>

450 538-4085 ou [info@parsutton.com](mailto:info@parsutton.com)

Club des Godasses : inscription par courriel

Randonnées Clair de lune : inscription sur le [site web](#)

### Gymnase de l'École de Sutton

19, rue Highland, Sutton

**Hockey cosum** : 450 531-6020

Inscription par courriel à [sam.gagne11@hotmail.com](mailto:sam.gagne11@hotmail.com)

**Badminton** : inscription à [blainmarcandre@gmail.com](mailto:blainmarcandre@gmail.com)

Le responsable s'engage à fournir les volants.

\* L'adulte-accompagnateur peut ensuite jouer jusqu'à 21 h.

**Basketball** : Inscription sur place

**Pickleball** : [pickleballsutton@gmail.com](mailto:pickleballsutton@gmail.com)

# LOISIRS CULTURELS



BALLET-THÉÂTRE SUTTON			
<b>DANSE CRÉATIVE</b> Introduction au plaisir de la danse	185 \$ / 14 séances	(4 - 5 ans)	Du 29 janvier au 14 mai
<b>FONDEMENTS DE LA DANSE I</b> Créativité, coordination, musicalité et fondements de la technique	245 \$ / 14 séances	(5 - 6 ans)	
<b>FONDEMENTS DE LA DANSE II</b> Créativité, coordination, musicalité et fondements de la technique		(6 - 7 ans)	
<b>BOYS DANCE</b> Coordination, musicalité, conditionnement pour garçons seulement	275 \$ / 15 séances et spectacle	(6 - 12 ans)	Du 15 janvier au 3 juin
<b>BALLET I</b> Introduction à la technique classique	315 \$ / 17 séances et spectacle	(7 - 8 ans)	
<b>BALLET II</b> Niveau débutant avancé		(8 - 10 ans)	
<b>BALLET III</b> Niveau intermédiaire	475 \$ / 17 séances et spectacle	(11 ans et + par placement)	
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> Exploration du mouvement et de l'expression; niveau débutant et débutant avancé	395 \$ / 17 séances et spectacle	(5 <sup>e</sup> année scolaire et +)	
<b>THÉÂTRE I</b> Jeux de théâtre explorant le mouvement, la voix et l'improvisation	275 \$ / 15 séances et spectacle	(2 <sup>e</sup> à 4 <sup>e</sup> année scolaire)	Du 29 janvier au 3 juin
<b>THÉÂTRE II</b> Exploration de la technique de comédien à travers des jeux, de l'improvisation et la préparation d'une représentation	345 \$ / 15 séances et spectacle	(5 <sup>e</sup> année scolaire et +)	
<b>BALLET POUR ADULTES</b> Niveau débutant ou débutant avancé	195 \$ / 8 séances		Du 19 janvier au 16 mars
<b>COURS DE PIANO</b> Cours privés de tous les niveaux	\$ selon la durée de la leçon	(7 ans et +)	À partir du 16 janvier (dates à confirmer)

Adultes et aînés

Enfants (selon l'âge ou l'année scolaire du primaire)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
					9 h 30 - 10 h 15
					10 h 30 - 11 h 30
					11 h 45 - 12 h 45
					13 h 30 - 14 h 30
			15 h 45 - 16 h 45		12 h - 13 h
	15 h 30 - 16 h 30				13 h 15 - 14 h 15
		16 h 45 - 18 h 15			14 h 45 - 16 h 15
	16 h 45 - 18 h				
		15 h 45 - 16 h 45			
	15 h 45 - 17 h				
			18 h 30 - 20 h		
à partir de 14 h 30				à partir de 14 h 30	

## Ballet-Théâtre Sutton

50, rue Principale Nord, Sutton

438 738-2558 ou [info.balletsutton@gmail.com](mailto:info.balletsutton@gmail.com)

Inscription en ligne : <https://www.balletsutton.com>

**INSCRIVEZ-VOUS !**

# ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON - CAB			
<b>BABY DROP-IN</b> Nouveaux parents, bébés	Gratuit	(Parents et bébés 0 - 2 ans)	Chaque semaine (en continu)
<b>JOUJOUTHÈQUE</b>		Familles (0 - 5 ans)	
<b>CLINIQUE PRÉNATALE ET VACCINATION</b> (Sur rendez-vous seulement)		(0 - 4 ans)	
<b>ATELIER DE STIMULATION</b> Éveil à la lecture et activités de stimulation globale (sur inscription seulement)		(0 - 5 ans)	
<b>CAFÉ 50+</b>		(50 ans et +)	
<b>BANQUE ALIMENTAIRE</b> Sur inscription seulement		TOUS	
<b>POPOTE ROULANTE</b> Livraison à domicile (Sur inscription seulement)	5 \$ par repas	(Aînés)	
SOLIDARITÉ POUR L'ENVIRONNEMENT À SUTTON - SES			
<b>RENCONTRE AMICALE</b> Rencontre informative sur les activités de SES avec goûter (et courte réunion)	Gratuit	Pour tous	31 janvier (Salle communautaire au 2 <sup>e</sup> étage)
<b>RÉUNION RÉGULIÈRE</b>			14 mars (Salle du conseil)

Adultes et aînés    Enfants (0 à 5 ans)

## INSCRIVEZ-VOUS !

### Centre d'action bénévole de Sutton - CAB

7, rue Academy, Sutton  
<https://cabsutton.com>  
 450 538-1919 ou [info@cabsutton.com](mailto:info@cabsutton.com)

### Baby Drop-in

Entrée libre. Information : [ressourcefamille@cabsutton.com](mailto:ressourcefamille@cabsutton.com)  
 ou [Facebook Baby Drop-in Sutton](#)

### Joujouthèque

Sur réservation  
**Clinique prénatale et de vaccination**  
 Inscription par téléphone auprès du CLSC au 450 266-4342 poste 4

### Atelier de stimulation

Inscription par téléphone au 450 538-1919  
 ou par courriel à [ressourcefamille@cabsutton.com](mailto:ressourcefamille@cabsutton.com)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				9 h - 11 h 30	
			14 h 30 - 16 h 30		
				3 <sup>e</sup> vendredi du mois en matinée dès 8 h 30	
	9 h à 11 h				
		14 h 30 - 16 h 30			
3 <sup>e</sup> lundi du mois 13 h 30 - 16 h 30					
11 h 30 - 12 h 30		11 h 30 - 12 h 30			11 h 30 - 12 h 30
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	16 h - 18 h				
	19 h - 20 h 30				

### Popote roulante

Inscription par téléphone au 450 538-1919

### Banque alimentaire

Sur inscription seulement  
 Dépannages d'urgence possibles à d'autres moments au besoin. Appeler au 450 538-1919

### Café 50+

Inscription par courriel au [info@cabsutton.com](mailto:info@cabsutton.com)  
 Programmation sur [Facebook RessourcefamilleSutton](#)

### Solidarité pour l'Environnement à Sutton - SES

Hôtel de ville de Sutton  
 11, rue Principale Sud, Sutton  
 Entrée libre  
 Linda Boisclair : 450 538-0765 ou par courriel à [infosutton@gmail.com](mailto:infosutton@gmail.com)

# ÉVÉNEMENTS



## VILLE DE SUTTON

### PLAISIRS D'HIVER

📍 **PARC GOYETTE-HILL**  
450 538-2290 ou [loisirs@sutton.ca](mailto:loisirs@sutton.ca)  
<https://sutton.ca/hiver>

Gratuit  
👤 Pour tous

Samedi 18 février  
10 h 30 à 16 h  
(report au 25 février  
en cas de mauvais temps)  
Feux d'artifice en soirée

### PATINOIRE ET SENTIER DE GLACE

📌 Vérifier les boutons OUVERT/FERMÉ sur la page d'accueil du site web de la Ville au <https://sutton.ca>

📍 **PARC GOYETTE-HILL**  
450 538-2290 ou [loisirs@sutton.ca](mailto:loisirs@sutton.ca)  
<https://sutton.ca>

Gratuit  
👤 Pour tous

Tous les jours de 8 h à 22 h  
Du 19 décembre au 5 mars  
(en fonction de la météo)



## AUTRES ACTIVITÉS



### BOÎTE À CHANSONS

Avec Agnès Boisvert et Trisha Pope  
Avoir une présentation prête (maximum 5 minutes). Possibilité d'une 2<sup>e</sup> présentation selon le nombre de participants

📍 **SALLE COMMUNAUTAIRE DE SUTTON JONCTION**  
128, ch. du Mont Echo, Sutton  
Agnès Boisvert : 579 488-7839 ou  
[agnes.boisvert@gmail.com](mailto:agnes.boisvert@gmail.com)

\$ Contribution  
volontaire

👤 Pour tous

27 janvier  
et 24 février  
de 19 h à 21 h



### LES BEAUX LUNDIS

Avec Anne Haché  
Rencontres amicales d'un groupe d'artistes, amateurs ou professionnels, pour échanger et transmettre leurs connaissances à tour de rôle selon un calendrier établi d'avance (ex. : peinture sur vitrail, argile, tissu soluble, aquarelle, etc.)

📍 **SALLE COMMUNAUTAIRE DE L'HÔTEL DE VILLE**  
11, rue Principale Sud, Sutton  
Pour s'inscrire : [ahache5@live.fr](mailto:ahache5@live.fr)

\$

👤 Adultes et  
aînés

Les lundis  
du 23 janvier  
au 27 mars 2023  
de 13 h à 16 h

