



275^E

Les festivités se poursuivent!



HALLOWEEN

Bienvenue dans la fameuse chocolaterie de Willy Wonka



NOËL

Des activités pour le plus grand plaisir de toute la famille



INSCRIPTION

En ligne dès le 4 septembre à 18 h
au saint-constant.ca



LOISIRS VILLE DE
SAINT-CONSTANT



VILLE DE
SAINT-CONSTANT

[SAINT-CONSTANT.CA](http://saint-constant.ca)

INDEX

Événements	3	Sports	14
À la bibli-oh!	7	Organismes	20
Cours et ateliers	9	Modalités	22
SPA ²	13		

MA VILLE, MES LOISIRS

Production :	Service des communications et service aux citoyens, Ville de Saint-Constant
Collaboration :	Service des loisirs, Ville de Saint-Constant
Photographes :	Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme et réalité augmentée :	Communication Globale Pub Cité
Impression :	Le Groupe Quadriscan



LÉGENDE DES ICÔNES

Lieu
 Coût
 Dates
 Niveau d'intensité
 Heure

SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp
 450 638-2010, poste 7200
 loisirs@saint-constant.ca

Horaire

Lundi au jeudi 8 h à 17 h
 Vendredi 8 h à 13 h

BIBLIOTHÈQUE

121, rue Saint-Pierre, bureau 200
 450 638-2010, poste 7233
 bibliotheque@saint-constant.ca

Horaire

Lundi au mercredi 13 h à 20 h 30
 Jeudi 9 h 30 à 20 h 30
 Vendredi 13 h à 17 h
 Samedi 10 h 30 à 15 h 30
 Dimanche 12 h à 16 h

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS : AVEZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYENNE?

La carte citoyenne vous permet d'accéder à tous les services offerts par la bibliothèque et de vous inscrire aux activités de loisirs.



Pour l'obtenir, il suffit de vous adresser à la Bibliothèque (121, rue Saint-Pierre) ou au Centre municipal (160, boul. Monchamp) en prenant

soin d'apporter une preuve d'adresse et une pièce d'identité. C'est facile, gratuit et immédiat.

Ayez l'esprit tranquille en vous inscrivant en ligne aux activités de la Ville. Du 4 septembre 18 h au 11 septembre 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra ensuite jusqu'au 18 septembre 12 h, pour tous.

LE NOM DE LA MASCOTTE DE SAINT-CONSTANT MAINTENANT DÉVOILÉ

Dans le cadre du concours « Trouvez un nom à la mascotte », les Constantins avaient jusqu'au 26 avril dernier pour proposer des idées afin de trouver un nom à la mascotte de Saint-Constant. Suite au sondage effectué en ligne du 24 au 26 mai dernier, le nom Constantiroux a remporté le concours avec 37 % des votes.

Les citoyens ont pu partager leurs propositions lors des événements citoyens ou en personne à l'hôtel de ville, à la Bibliothèque et au Centre municipal. Grâce au vote du public, Madame Anne-Sophie St-Laurent a remporté un forfait PARC SAFARI KARIBA d'une valeur de plus de 150 \$.



ROAR



REPÉREZ L'ENCADRÉ VERT! DÉCOUVREZ LES ARTISTES QUI SE PRODUIRONT AUX SACRÉS SHOWS À L'ÉGLISE EN PAGE 21.

ÉTAPE 1

Téléchargez gratuitement l'application **ROAR** dans votre magasin d'application.



Téléchargez l'app gratuite **ROAR**

ÉTAPE 2

Numérisez la page 21 **EN ENTIER** pour avoir accès au contenu exclusif.



Numérisez la page



Découvrez le contenu interactif

COURSE ÉCLIPSE



6 SEPTEMBRE
18 H 30 À 22 H AU CENTRE MUNICIPAL

Voyagez dans le temps lors de la Course Éclipse! Les participants de tous âges sont invités à se costumer, se vêtir de couleurs vives, se maquiller et même s'illuminer pour parcourir 5 km de sentiers animés qui vous feront voyager à travers les époques.

Notez que le parcours est adapté aux personnes à mobilité réduite et aux poussettes.

Chaque coureur inscrit recevra une trousse comprenant un chandail, une gourde, un tatouage, un bâton lumineux et une médaille.

Inscription : lepointdevente.com

	PRIX RÉGULIERS
Enfant 15 ans et moins	20 \$
Adulte	30 \$
Famille (2 adultes, 2 enfants)	85 \$
Famille (2 adultes, 3 enfants)	105 \$

* Lors de votre inscription, il est important de spécifier votre grandeur de chandail, dans la case appropriée.



LA TOMBOLA

Le samedi 14 septembre, tous sont invités à tenter gratuitement leur chance parmi les kiosques de jeux de kermesse. Afin de souligner le 275^e de la Ville, la Tombola se tiendra à l'Église, lieu de la toute première édition de l'événement.

- 📍 Église
- 📅 14 septembre
- 🕒 11 h à 16 h
- 💰 Gratuit

LE TOUR CYCLISTE DE ROUSSILLON **NOUVEAU**

Les Villes de la MRC de Roussillon sont heureuses d'être les hôtes de la toute première édition du « Tour cycliste de Roussillon », un événement de vélo sur route proposant trois différents parcours sur tout le territoire du Roussillon. Les profits de l'événement seront remis à la fondation des Gouverneurs de l'espoir et à la Maison du Goéland.

- 📍 École Armand-Frappier
- 📅 21 septembre
- 🕒 Ouverture du site : 8 h
Départ : 9 h
- 💰 75 \$
incluant un maillot et un dîner

Inscription : lepointdevente.com

* Les participants doivent être en mesure d'atteindre une vitesse moyenne de 24 km/h.



ÉVÉNEMENTS

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Contact : 450 638-3442
ou 514 755-3437



Zumba, improvisation, danse country, bingo, le Club de l'Âge d'Or de Saint-Constant offre plusieurs activités pour les citoyens de 50 ans et plus. Procurez-vous la carte de membre au coût de 13 \$ par année.

Journée portes ouvertes le mercredi 11 septembre.

- 📍 Centre Claude-Hébert
- 💰 13 \$
Carte de membre annuelle

SOIRÉE DANSANTE DES AÎNÉS

Le samedi 19 octobre, la Ville de Saint-Constant invite ses aînés à une soirée dansante avec souper dans le cadre de la Semaine des aînés.

- 📍 Exporail
- 💰 Détails à venir



ÉVÉNEMENTS

TOUS

MARCHE DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE À SAINT-CONSTANT

Inscription sur le site du Grand défi Pierre Lavoie

Suite à une première année couronnée de succès, soyez des nôtres pour la plus grande marche annuelle du Québec. Beau temps, mauvais temps, n'oubliez pas de prévoir des vêtements adaptés à la température et apportez votre gourde. Animation, musique en direct et bien des surprises!

- 📍 Centre municipal
- 📅 19 octobre
- 🕒 10 h
- 💰 Gratuit
- 📝 Inscription au www.gdplmd.com



TOUS

SOIRÉE DÉCOUVERTE DE LA DANSE EN LIGNE COUNTRY AVEC LISE JEAN

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 27 septembre
- 🕒 19 h à 21 h
- 💰 Gratuit sans inscription

3 À 8 ANS

CONTE TRADITIONNEL AFRICAÏN

Inscription en ligne

- 📍 Bibliothèque
- 📅 28 septembre
- 🕒 13 h à 14 h
- 💰 Gratuit

5 À 12 ANS

CRÉATION DE MASQUES AFRICAÏNS

Inscription en ligne

- 📍 Bibliothèque
- 📅 28 septembre
- 🕒 14 h à 15 h
- 💰 Gratuit

TOUS

CRÉATION D'UNE MURALE « LE DRAPEAU DE TON IMAGINAIRE »

Durant les heures d'ouverture de la bibliothèque, sauf durant l'heure du conte. Viens créer ton propre drapeau et affiche-le sur notre murale!

- 📍 Bibliothèque
- 📅 28 et 29 septembre
- 💰 Gratuit sans inscription



Credit : Laurent Dansereau

3 À 6 ANS

SPECTACLE POUR ENFANTS : LA BIBLIOTHÈQUE ENCHANTÉE

Inscription en ligne

Madame Biblio, la bibliothécaire, reçoit un coffre contenant de nouveaux livres et bien d'autres surprises telles que Ratatouille le rat et Mlle Pousse-vert qui se posent beaucoup de questions. Heureusement que les livres existent! Même la petite Charlotte découvrira à son tour le monde imaginaire qu'un livre peut lui offrir.

- 📍 Exporail
- 📅 29 septembre
- 🕒 10 h 30 à 11 h 15
- 💰 Gratuit



13 À 18 ANS

ATELIER DE CRÉATION D'UNE BD AVEC JUSTIN HOULE

Inscription en ligne

Initiation à la création d'un avatar personnalisé dans le style graphique de bande dessinée. Il s'agira d'une introduction à la création d'une bande dessinée, ce qui comprend le principe du storyboard, la caricature, l'expression de personnage, la conception des textes et l'initiation à la diversité matérielle des techniques possibles.

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 29 septembre
- 🕒 13 h à 16 h
- 💰 Gratuit

ÉVÉNEMENTS

BIENVENUE DANS LA CHOCOLATERIE DE WILLY WONKA

31 OCTOBRE --- 18 h à 30
PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ

Vous êtes cordialement invités par Willy Wonka à visiter sa fameuse chocolaterie! Venez découvrir les merveilleux secrets de la fabrication de sucreries en compagnie de Charlie. Surprises, bonbons et Oompa-loompas seront de la fête!

Inscription en ligne  Gratuit

TOUS

ADULTE/13 ANS +

MARATHON DE FILMS D'HORREUR **NOUVEAU**

L'Halloween est la période idéale pour s'asseoir confortablement devant la télévision... et avoir peur! Apportez votre couverture, on se charge de la collation. Horaire des films au saint-constant.ca

 École Félix-Leclerc  Gratuit
 26 octobre
 14 h à 1 h



BANQUET DU MAIRE



C'est avec un grand plaisir que le maire de Saint-Constant, Jean-Claude Boyer, vous invite à un banquet des plus coloré, dans le cadre des festivités du 275^e anniversaire de la Ville. Un retour dans le temps vous attend! Détails à venir.



 Exporail
 16 novembre
 18 h

 100\$
PROMO 75 \$
AVANT LE 30 SEPTEMBRE

LE TRAIN DES FÊTES DU CANADIEN PACIFIQUE

Cette année encore, la Ville de Saint-Constant aura le privilège d'accueillir le Train des Fêtes du Canadien Pacifique qui fera un arrêt le lundi 25 novembre à la gare Sainte-Catherine de Saint-Constant.

 Gare Sainte-Catherine  Gratuit
 25 novembre
 17 h 30



ÉVÉNEMENTS

MARCHÉ DE NOËL VICTORIEN

La Ville de Saint-Constant présentera la quatrième édition de son Marché de Noël victorien du 6 au 8 décembre 2019 à l'Exporail, le Musée ferroviaire canadien. Venez compléter vos achats des Fêtes et vivre la frénésie de Noël dans une ambiance de halle ferroviaire de l'époque victorienne!

📍	Exporail	💰	Gratuit
📅	Vendredi 6 décembre	🕒	16 h à 21 h
	Samedi 7 décembre		10 h à 17 h
	Dimanche 8 décembre		10 h à 16 h



Noël

Le 8 décembre prochain, le Père Noël sera à Saint-Constant!

13 h **COURSE DU PÈRE NOËL**
Inscription sur lepointdevente.com
à partir du 4 septembre

14 h 30 **PARADE DU PÈRE NOËL ET DE SES LUTINS**

15 h 30 **NOËL SUR GLACE À LA BASE DE PLEIN AIR**

17 h 15 **FEUX D'ARTIFICE**

Gratuit!



LES PESTACLES

POUR LES
3 À 8 ANS

9 \$

BILLET
INDIVIDUEL
(1 SPECTACLE)

15 \$

FORFAIT
DÉCOUVERTE
(2 SPECTACLES)

27 \$

FORFAIT
PASSIONNÉS
(4 SPECTACLES)

2 ANS ET -
GRATUIT

DANS NOS MAISONS



Un spectacle intime, inspiré des légendes et contes québécois. Un paysan découvre qu'un lutin a élu domicile chez lui et s'est amusé à lui jouer des tours. Lorsque le paysan lui met la main au collet, le lutin lui propose trois vœux en échange de sa liberté. Le pauvre paysan accepte le marché sans se douter que le lutin s'apprête à lui donner une bonne leçon!

🕒 **DIMANCHE 1^{ER} DÉCEMBRE**
11 h à 12 h

📍 **Exporail**
110, rue Saint-Pierre, Saint-Constant

UN DRÔLE DE PETIT CHAPERON



Stéphane et Sylvie s'ennuient... Ils décident alors de jouer au Petit chaperon rouge. On enfle les costumes, on ajuste les voix et à pas de loup on entre dans cette légendaire histoire. Pour se mettre au goût du jour et se jouer des petits tours, chacun ajoutera son grain de folie. Mais prudence : il est peut-être plus malin que ce que l'on pense le beau Loulou!

🕒 **DIMANCHE 15 MARS**
10 h 30 à 11 h 30

📍 **Centre multifonctionnel Guy-Dupré**
500, rue Saint-Laurent, La Prairie

RiPOPÉE



Un beau petit matin, quatre artistes se préparent tranquillement à recevoir leur public... mais les invités sont arrivés plus tôt que prévu! La représentation doit alors démarrer : le quotidien et l'imprévisible s'immiscent ainsi dans le spectacle. Des objets de tous les jours deviennent les outils de création d'un univers loufoque frisant l'absurde..

🕒 **SAMEDI 1^{ER} FÉVRIER**
10 h 30 à 11 h 30

📍 **Complexe Roméo-V. Patenaude**
135, chemin Haendel, Candiac

LA MAGIE DE LA CHIMIE



Lauréat du prix de la personnalité scientifique de La Presse Radio-Canada, Yannick Bergeron sème, par son approche ludique, l'intérêt des sciences auprès des jeunes. Il leur propose ici 10 démonstrations spectaculaires, colorées, explosives et moussantes! Une rencontre où le plaisir n'a d'égale que la belle folie transmise par ce chimiste unique en son genre..

🕒 **DIMANCHE 19 AVRIL**
10 h 30 à 11 h 30

📍 **Centre municipal Aimé-Guérin**
5365, boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine

BILLETS | LEPOINTDEVENTE.COM/ILLETS/LESPESTACLES



SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

MIEUX CONNAÎTRE NOS RACINES : LES PEUPLES AUTOCHTONES SUR NOTRE TERRITOIRE

Conférencier – Serge Bouchard
Inscription en ligne - Gratuit

Serge Bouchard parcourt l'histoire sociopolitique et culturelle des Premières Nations, nous invitant à saisir l'évolution de trajectoires oubliées et à développer une perception plus juste des défis que ces peuples ont à relever.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 Gratuit
📅 24 octobre ⌚ 19 h



ATELIER D'ENQUÊTE AVEC LES NEURONES ATOMIQUES

Inscription en ligne - Gratuit

Comment la science contribue-t-elle à résoudre des crimes? Les participants découvriront différentes techniques d'identification : empreintes, réactions chimiques, analyse au microscope et luminescence. Liez tout ça à la lecture d'un roman policier et vous avez une incroyable situation d'apprentissage!

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 Gratuit
📅 26 octobre ⌚ 10 h

CONFÉRENCES À LA BIBLIO-OH!

TROUVER UNE PLACE POUR TOUT CHEZ VOUS!

Conférencier – Véronique Longpré
Inscription en ligne - Gratuit

Cette conférence intime et interactive explique comment optimiser son espace de vie et maximiser le rangement afin qu'il soit simple et efficace. Elle s'adresse à toute personne désirant mieux organiser son espace afin de mieux ranger sa vie!

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 Gratuit
📅 10 octobre ⌚ 19 h



FUROSHIKI : LA MÉTHODE ZÉRO DÉCHET

Conférencière – Christiane Charlebois
Inscription en ligne - Gratuit

Venez découvrir le furoshiki, une technique japonaise traditionnelle d'emballage avec du tissu, utilisée pour envelopper des cadeaux ou transporter son lunch. Un atelier parfait juste avant Noël!

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 Gratuit
📅 5 décembre ⌚ 19 h



À LA BIBLI-OH!



HALLOWEEN À LA BIBLIOTHÈQUE

18 À 36 MOIS

LES PETITS CONTES

Inscription en ligne - Gratuit

23 octobre à 9 h 30 | Thème : Halloween

3 À 8 ANS

HEURE DU CONTE DU SAMEDI

Inscription en ligne - Gratuit

19 octobre à 13 h 30 | Thème : Halloween

3 À 8 ANS

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Inscription en ligne - Gratuit

23 octobre à 18 h 30 | Thème : Halloween

6 À 10 ANS

ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

Inscription en ligne - Gratuit

22 octobre à 18 h 30 | Thème : Halloween

18 À 36 MOIS

LES PETITS CONTES

Inscription en ligne

🕒 9 h 30

💰 Gratuit

18 septembre

| Thème : Les transports

20 novembre

| Thème : La belle et la bête

18 décembre

| Thème : Noël

3 À 8 ANS

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Inscription en ligne

🕒 18 h 30

💰 Gratuit

17 septembre

| Thème : La jeune fille à la robe dorée

19 novembre

| Thème : La belle et la bête

17 décembre

| Thème : Noël

3 À 8 ANS

HEURE DU CONTE DU JEUDI

Inscription en ligne

🕒 10 h

💰 Gratuit

Tous les jeudis du 19 septembre au 19 décembre

3 À 8 ANS

HEURE DU CONTE DU SAMEDI

Inscription en ligne

🕒 13 h

💰 Gratuit

28 septembre

| Thème : Un conte africain

14 décembre

| Thème : Noël

6 À 10 ANS

ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

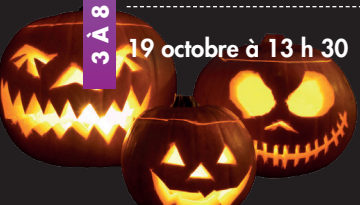
Inscription en ligne

🕒 18 h 30

💰 Gratuit

10 décembre

| Thème : Noël



COURS ET ATELIERS POUR LES ENFANTS



4 À 8 ANS

ATELIER DE CRÉATION DE BONBONS

Parent-enfant

Inscription en ligne

À l'approche de l'Halloween, viens créer des œuvres d'art sucrées pour composer un sac débordant de créations réparties en plusieurs emballages.

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 11 octobre
- 🕒 18 h 30 à 20 h
- 💰 30 \$ non remboursable

3 À 11 ANS

ATELIER DE YOGA D'HALLOWEEN

Professeur : Isabelle Morin

Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercices de respiration, inspirés des sorcières, des chats noirs, des échelles et des citrouilles, faites découvrir l'univers merveilleux du yoga à votre enfant. Pour l'occasion, parents et enfants sont invités à se déguiser!

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 27 octobre
- 🕒 9 h à 10 h
- 💰 18 \$
- 6 à 11 ans
- 10 h à 11 h 15

7 À 12 ANS

ATELIER DE DÉCORATION DE CITROUILLE

Tu adores la fête d'Halloween et tu es créatif? Pourquoi ne viendrais-tu pas décorer ta propre citrouille? Accompagné d'un animateur doué en art, tu auras la chance de créer la tienne et de compléter vos décorations d'Halloween à la maison.

- 📍 Centre municipal
- 📅 25 octobre
- 🕒 18 h à 20 h 30
- 💰 18 \$ non remboursable matériel inclus



7 À 12 ANS

ATELIER DE BRICOLAGE D'HALLOWEEN

NOUVEAU

Les jeunes sont invités à se mettre dans l'ambiance de l'Halloween pour créer des décorations époustouflantes.

- 📍 Centre municipal
- 📅 18 octobre
- 🕒 18 h à 20 h 30
- 💰 15 \$ non remboursable

3 À 11 ANS

ATELIER DE YOGA DE NOËL

Professeur : Isabelle Morin

Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercices de respiration, inspirés du calendrier de l'avant, faites découvrir l'univers merveilleux du yoga à votre enfant. Pour l'occasion, parents et enfants sont invités à se vêtir de leurs plus beaux pyjamas!

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 24 novembre
- 🕒 9 h à 10 h
- 💰 18 \$
- 3 à 5 ans
- 6 à 11 ans
- 10 h à 11 h 15

COURS ET ATELIERS

7 À 12 ANS

CADEAUX EN POT MASSON

NOUVEAU

Les vacances arrivent à grands pas et tu ne sais pas quoi offrir à ton entourage? Viens bricoler des cadeaux originaux dans un pot Masson!

- 📍 Centre municipal
- 📅 6 décembre
- 🕒 18 h à 20 h 30
- 💰 15 \$ non remboursable



7 À 12 ANS

PETITE MAISON EN PAIN D'ÉPICE

NOUVEAU

Viens réaliser ta propre petite maison en pain d'épice!

- 📍 Centre municipal
- 📅 13 décembre
- 🕒 18 h à 20 h 30
- 💰 18 \$ non remboursable



COURS ET ATELIERS

7 À 12 ANS

INGÉNIEURS JUNIORS

Professeur : Science en folie

NOUVEAU

Apprenez dans ce cours comment construire vos propres machines, examinez les minéraux et pierres précieuses et découvrez comment la science peut aider à résoudre des crimes. Nous dévoilerons ces secrets et plusieurs autres lors de cette session.

- Centre municipal 118 \$
- Lundi, 7 octobre au 2 décembre
Relâche : 14 et 21 octobre
- 18 h 30 à 19 h 30

7 À 12 ANS

LE ROYAUME DES ANIMAUX

Professeur : Reptizoo

NOUVEAU

Dans ce nouveau programme aussi interactif qu'excitant, les participants découvriront une variété de petits mammifères, reptiles, amphibiens, arachnides et volatiles. Apprendre en s'amusant à l'aide de jeux et de quiz, voilà l'objectif principal de ce cours qui permet aux jeunes d'en apprendre davantage sur les animaux qui partagent notre planète!

- Centre municipal 118 \$
- Vendredi, 11 octobre au 22 novembre
- 18 h 30 à 19 h 30



9 À 12 ANS

CODAGE ET JEUX VIDÉO

NOUVEAU

Créer et programmer un jeu permet aux enfants d'appliquer des compétences en mathématiques, en physique, en résolution de problèmes et en communication. Grâce à ce programme amusant et interactif, votre programmeur junior apprendra à concevoir et à programmer son propre jeu. Il explorera le concept de codes et l'appliquera dans la programmation de jeux 3D similaires à MINECRAFT.

- Centre municipal 130 \$
- Jeudi, 10 octobre au 28 novembre
Relâche : 31 octobre
- 18 h 30 à 19 h 30

7 ANS +

COURS DE GUITARE

Professeur : Mathieu Roy

Ce cours de guitare populaire permet aux débutants de s'initier et de se perfectionner, en petits groupes, à la technique de l'instrument.

- Centre municipal 125 \$
- Niveau 1 | 7 à 11 ans
- Lundi, 23 septembre au 16 décembre
Relâche : 14 et 21 octobre
- 18 h 30 à 19 h 30

- Niveau 2 | 7 à 11 ans
- Lundi, 23 septembre au 16 décembre
Relâche : 14 et 21 octobre
- 19 h 30 à 20 h 30

- Niveau 3 adulte | 12 ans et plus
- Lundi, 23 septembre au 16 décembre
Relâche : 14 et 21 octobre
- 20 h 30 à 21 h 30



3 À 5 ANS

LES DÉCOUVERTES enfantines

Animé par deux éducatrices spécialisées, ce programme a pour mission de préparer les enfants au milieu scolaire. Une thématique particulière sera abordée chaque semaine avec la mise en place de différentes activités ou ateliers spécialisés et parmi lesquels vous retrouverez : jeux collectifs, chant, bricolage et expérience, le tout dans un milieu créatif et éducatif où rire et plaisir sont au rendez-vous.

La session de douze (12) semaines se déroulera du 16 septembre au 9 décembre. Il est à noter que l'activité fera relâche le 14 octobre.

138 \$ / 1 fois semaine
204 \$ / 2 fois semaine
306 \$ / 3 fois semaine

Veuillez prendre note qu'aucune opinion relative à la maturité psychologique et au développement moteur d'un enfant inscrit à nos activités, dans le processus visant à obtenir une dérogation scolaire, ne sera émise par les éducatrices des découvertes enfantines.

Les enfants inscrits aux découvertes enfantines doivent obligatoirement être propres (sans culotte d'entraînement).

* Il est possible de s'inscrire en tout temps aux Découvertes enfantines, en ligne et au comptoir du Service des loisirs.

9 À 13 ANS

PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours vise à aider les jeunes à faire des choix responsables et à assurer la sécurité de ceux-ci lorsqu'ils sont seuls.

Matériel requis : un lunch froid, collations, papier, crayon, poupée ou toutou de 30 cm.

- 📍 Centre municipal 💰 40\$
- 📅 Dimanche, 22 septembre
Dimanche, 27 octobre
Samedi, 30 novembre
- 🕒 9 h à 15 h 30

11 ANS +

GARDIENS AVERTIS

Cours visant à offrir les connaissances et les compétences nécessaires aux futurs gardiens d'enfants. Attestation de la Société canadienne de la Croix-Rouge.

Matériel requis : un lunch froid, collations, papier, crayon, poupée ou un toutou de 30 cm.

- 📍 Centre municipal 💰 48\$
- 📅 Samedi, 21 septembre
Samedi, 26 octobre
Dimanche, 1^{er} décembre
- 🕒 8 h 30 à 16 h 30

**COURS ET ATELIERS POUR LES ADULTES**

ADULTE / 12 ANS +

CÉRAMIQUE DE NOËL**NOUVEAU**

Cet atelier de peinture sur céramique personnalisé vous permettra de créer vos propres pièces, à offrir ou pour ajouter à vos décorations.

Les participants seront contactés pour choisir leur pièce de céramique.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 32 \$
- 📅 15 et 22 novembre
- 🕒 19 h à 21 h
- non remboursable
matériel inclus
pour deux ateliers

ADULTE / 12 ANS +

CARTE DE NOËL**NOUVEAU**

Activité de fabrication de cartes de souhaits de Noël, à l'aide de matériaux récupérés. Une activité de bricolage zen pour relaxer tout en s'amusant. Pour adulte ou enfants de 12 ans ou plus accompagnés.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 35 \$
- 📅 29 novembre
- 🕒 19 h à 21 h
- non remboursable
matériel inclus

ADULTE

DÉCOUVERTES GOURMANDES : VIN DU QUÉBEC**NOUVEAU**

Le Québec est synonyme de froid, de neige, de sirop d'érable, mais des irréductibles y font du vin, et de bons vins! Un atelier qui vous permettra d'en connaître davantage sur les vins produits d'ici et l'occasion de déguster quelques produits du Québec qui n'ont rien à envier à d'autres producteurs d'ailleurs dans le monde.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 55 \$
- 📅 28 novembre
- 🕒 19 h à 21 h 30

COURS ET ATELIERS

ADULTE

DÉCOUVERTES GOURMANDES : BIÈRES & SAUCISSES**NOUVEAU**

Saucisses et bières font la paire! Trouvez la combinaison gourmande parfaite en suivant les accords proposés par notre spécialiste. Les saucisses sont offertes par la **Boucherie Larivière**.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 55 \$
- 📅 17 octobre
- 🕒 19 h à 21 h



COURS ET ATELIERS

ESPAGNOL

Professeur : José Contreras

Cours de conversation d'espagnol.

📍 Centre municipal 💰 140 \$

Niveau débutant

📅 23 septembre au 16 décembre
Relâche : 14 et 21 octobre

🕒 Lundi 19 h à 21 h 30

Niveau intermédiaire

📅 25 septembre au 4 décembre

🕒 Mercredi 19 h à 21 h 30

Niveau avancé

📅 24 septembre au 3 décembre

🕒 Mardi 19 h à 21 h 30

CROQUIS URBAIN ET CARNET DE VOYAGE

Professeur : Réal Campeau

Venez découvrir les joies du croquis urbain et la création d'un carnet de voyage. Imaginez un recueil de souvenirs illustré des scènes de votre quotidien saisies en temps réel. Au terme de cet atelier, vous saurez maîtriser le dessin en perspective et saisir les moments fugaces d'une scène urbaine en mettant en valeur les bâtiments et la végétation avec ses ombres et sa lumière.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 120 \$

📅 Samedi et dimanche, 5 et 6 octobre * cahier croquis inclus

🕒 10 h à 16 h



NOUVEAU

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Professeur : Diane Forest

Apprendre et perfectionner les techniques de peinture sur toile, peinture à l'huile ou acrylique au choix.

Matériel non inclus

Pour vous procurer la liste de matériel, veuillez communiquer avec le Service des loisirs.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 150 \$

Groupe 1

📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre

🕒 Jeudi 13 h 30 à 16 h 30

Groupe 2

📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre

🕒 Jeudi 18 h 30 à 21 h 30

LOCATION DE SALLE

Vous organisez un événement, un baptême, un anniversaire ou autre? Plusieurs salles municipales pouvant recevoir entre 15 et 200 personnes sont disponibles aux endroits suivants :

- Centre municipal (160, boulevard Monchamp)
- Pavillon de la biodiversité (66, rue du Maçon)

Le prix de location varie selon la grandeur de la salle, soit entre 22 \$ et 100 \$ l'heure plus taxes. D'autres frais peuvent également s'appliquer selon le type d'événement (permis d'alcool, droits d'auteur, entretien ménager). Veuillez réserver au moins sept (7) jours ouvrables à l'avance. Pour toute information, veuillez communiquer au 450 638-2010 poste 7212.



Exporail

Vous cherchez un espace pouvant accueillir jusqu'à 335 personnes à un prix intéressant?

Exporail, le musée ferroviaire canadien offre un rabais de 40 % aux citoyens pour louer la salle multifonctionnelle. Informez-vous au 450 638-1522, poste 221.



SERVICE AUX PRÉADOLESCENTS ET ADOLESCENTS DE SAINT-CONSTANT

164, BOUL. MONCHAMP

Dès le 7 septembre 2019, le SPA² entamera sa seconde année d'existence! Plus d'une centaine de jeunes sont venus nous visiter au cours de notre première année et nous avons pris une place importante au cœur de la communauté Constantine. Nous voulons continuer à évoluer avec les jeunes et à leur offrir un milieu de vie à leur image!

Nous en profitons afin de remercier tous les jeunes qui s'impliquent quotidiennement, ainsi qu'aux parents et aux réseaux de partenaires locaux qui contribuent à ce beau succès.

DATE À VENIR

7 septembreAnniversaire du SPA²

28 septembre ...Sortie au Club de l'étoile pour le spectacle de Rosalie Vaillancourt dans le cadre des journées de la Culture. (places limitées)

31 octobre.....Maison hantée au Pavillon jeunesse, distribution de friandises pour les gens costumés

28 novembre.....Souper d'Action de grâce

21 décembreGala de Noël

Pour connaître les activités du SPA², abonnez-vous à notre page Facebook @equipespa2 ou consultez le calendrier mensuel complet au saint-constant.ca.

HORAIRE

L'horaire d'automne reprend le mardi 3 septembre :

LE SERVICE PRÉADOS :
(8 à 12 ans)

Du mardi au vendredi
15 h 30 à 17 h

LE SERVICE ADOS :
(12 à 17 ans)

Du mardi au jeudi
18 h à 21 h

Vendredi 18 h à 22 h

Samedi 15 h à 22 h



SPORTS

16 ANS -

DANSE CRÉATIVE

Professeur : Laurence Bergeron

Les petits sont invités à venir se dégourdir les jambes sur un fond musical tout en découvrant des mouvements variés.

Centre municipal 74 \$
21 septembre au 30 novembre

Groupe 1

Samedi 8 h à 8 h 45

Groupe 2

Samedi 9 h à 9 h 45



HOCKEY COSOM

Cours portant sur les techniques et règlements du hockey. Un match amical est disputé à chaque cours.

École Piché-Dufrost

ÂGE	COÛT	HORAIRE	DÉBUT DE LA SESSION
Parent-enfant 5 à 8 ans	72 \$	Samedi 7 h 45 à 9 h	21 septembre au 30 novembre
Parent enfant 9 à 12 ans	72 \$	Groupe 1 • Samedi 9 h à 10 h 15 Groupe 2 • Samedi 10 h 15 à 11 h 30	
12 à 15 ans	52 \$	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	

DANSE URBAINE

Professeur : Laurence Bergeron

Reproduire les positions et mouvements de base de la danse urbaine et développer les qualités musculaires et physiologiques nécessaires à l'exécution du mouvement dansé.

Centre municipal 74 \$
21 septembre au 30 novembre

Initiation | 5 à 6 ans

Apprentissage des positions et mouvements de base de la danse urbaine. Enchaînement de mouvements variés.

Samedi 10 h à 11 h

Débutant | 7 à 10 ans

Reproduire les positions et mouvements de base de la danse urbaine et développer les qualités musculaires et physiologiques nécessaires à l'exécution du mouvement dansé.

Samedi 11 h à 12 h

*Classification selon l'âge et l'expérience des enfants. Veuillez prendre note que pour les cours de danse pour enfants, il n'y a pas d'achat de costume requis ni de spectacle à la fin de la session.

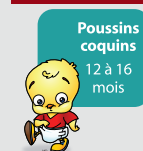


KARIBOU

Par une série de parcours, de jeux et d'exercices, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. Les activités visent à développer les habiletés motrices et permettent aux enfants de ressentir la fierté liée à la réussite personnelle, renforçant ainsi leur estime de soi. L'enfant doit être accompagné d'un parent.

Pavillon de la biodiversité 80 \$
Samedi, 21 septembre au 30 novembre
Dimanche, 22 septembre au 1^{er} décembre

Samedi



Poussins coquins
12 à 16 mois

8 h à 8 h 50



Lapins taquins
16 à 20 mois

9 h à 9 h 50



P'tits loups filous
2 1/2 à 3 ans

10 h à 10 h 50



Aigles agiles
4 à 5 ans

11 h à 11 h 50



Oursons mignons
2 à 2 1/2 ans

12 h 30 à 13 h 20

Dimanche



Ratons fripons
20 à 24 mois

8 h à 8 h 50



Oursons mignons
2 à 2 1/2 ans

9 h à 9 h 50



Renards débrouillards
3 à 4 ans

Soccer

10 h à 10 h 50



P'tits loups filous
2 1/2 à 3 ans

11 h à 11 h 50



Lapins taquins
16 à 20 mois

12 h 30 à 13 h 20

ZUMBINI

Professeur : Joannie Daly

Le concept de la Zumbini est directement tiré de la Zumba, un moment unique dans une ambiance tout en musique où l'enfant apprend par le jeu à développer ses capacités musicales. Chaque session est enseignée en lien avec un volume. Chaque volume contient un personnage unique, une différente histoire ainsi que de nouvelles chansons, danses et musiques. Mais le déroulement et les objectifs du cours demeurent essentiellement les mêmes. Des frais de 35,50 \$/famille sont à prévoir pour le matériel. Payable en argent comptant lors du premier cours. Un reçu vous sera remis lors du paiement.

- 📍 Centre municipal 💰 108 \$
- 📅 22 septembre au 1^{er} décembre
- 🕒 Dimanche 9 h à 10 h

**TAI-CHI PARENT-ENFANT****NOUVEAU**

Professeur : Guy Brault

La pratique du tai-chi canalise les énergies de l'enfant dynamique ou agité : elle lui apporte calme et sérénité. Une pédagogie active permettant aux enfants de découvrir un art corporel oriental et ancestral!

- 📍 Centre municipal 💰 80 \$
- 📅 Jeudi, 26 septembre au 12 décembre
- Relâche : 31 octobre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

Sportball

SPORTBALL**PROGRAMME PARENT-ENFANT**

Les tout-petits et les parents apprennent les habiletés fondamentales du sport et participent à des jeux créatifs, des chansons, des histoires, et bien plus encore! En plus de se concentrer sur les mouvements physiques et l'exploration sociale, ces programmes de 45 minutes initient les enfants à un sport différent chaque semaine.

- 📍 École de l'Aquarelle 💰 157 \$
- 📅 28 septembre au 7 décembre
- 🕒 Samedi 9 h à 9 h 45

SPORTS**16 ANS -****MULTISPORT**

Hockey, soccer, football, baseball, basketball, volleyball, golf, tennis... Le programme Multisport vise à conduire les enfants vers une vie active. Chaque semaine, les participants sont initiés à un nouveau sport, leur permettant d'essayer une grande variété de techniques.

- 📍 École de l'Aquarelle 💰 157 \$
- 📅 28 septembre au 7 décembre

Groupe 1 • (3 ½ à 5 ans)

Samedi 10 h à 11 h

Groupe 2 • (5 à 8 ans)

Samedi 11 h à 12 h

BADMINTON FAMILIAL

Famille avec au moins un jeune de 16 ans et moins

Samedi • 9 h 30 à 12 h 30
21 septembre au 30 novembre

Lundi • 18 h 15 à 21 h 15
23 septembre au 9 décembre
Relâche : 14 octobre

Jeudi • 18 h 15 à 21 h 15
26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre

- 📍 École Vinet-Souigny
- 💰 97 \$ - 1 h semaine/terrain
134 \$ - 2 h consécutives
sur un même terrain*
- 15 \$ - 1 h /terrain

BADMINTON LIBRE

Lundi au jeudi • 18 h 15 à 21 h 15
21 septembre au 9 décembre
Relâches : 14 et 31 octobre

- 📍 École Vinet-Souigny
- 💰 207 \$ - 1 h semaine/terrain
320 \$ - 2 h consécutives
sur un même terrain
22 \$ - 1 h /terrain

*** Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison. Veuillez prendre note que le logiciel ne calcule pas automatiquement le rabais. Communiquez avec le Service des loisirs pour plus de précisions.**

*** Location de terrain individuel à partir du 7 octobre.**

PICKLEBALL

Mardi • 18 h 15 à 21 h 15
24 septembre au 3 décembre

- 📍 École Vinet-Souigny
- 💰 207 \$ - 1 h semaine/terrain
320 \$ - 2 h consécutives
sur un même terrain
22 \$ - 1 h /terrain

SPORTS



VOUS HÉSITEZ À VOUS INSCRIRE À UN DE NOS COURS? VOUS SOUHAITEZ ESSAYER DE NOUVELLES ACTIVITÉS? LA VILLE DE SAINT-CONSTANT VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ D'ASSISTER À L'UN DE CES COURS GRATUITEMENT!

INSCRIPTION EN LIGNE | SAINT-CONSTANT.CA

LUNDI LE 9 SEPTEMBRE

TAI CHI

Professeur : Guy Brault

📍 Pavillon de la biodiversité 🕒 13 h

MARDI 10 SEPTEMBRE

ABDOS-FESSES-CUISSES

Professeur : Mélissandre Wu

📍 École Piché-Dufrost 🕒 18 h 30

AÉROBIE TONUS

Professeur : Joannie Daly

📍 Centre municipal 🕒 11 h

PILATES

Professeur : Joannie Daly

📍 Centre municipal 🕒 19 h

ÉTIREMENTS

Professeur : Joannie Daly

📍 Centre municipal 🕒 20 h

H.I.I.T

Professeur : Mélissandre Wu

📍 École Piché-Dufrost 🕒 19 h 30

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

PIYO

Professeur : Martine Rousseau

📍 Centre municipal 🕒 18 h 30

MARCHE NORDIQUE

Professeur : Michèle Dupuis

📍 Base de plein air 🕒 9 h 30

JEUDI 12 SEPTEMBRE

CARDIO – MUSCULATION

Professeur : Élodie Berthelier

📍 École Piché-Dufrost 🕒 18 h 30

BODYSCULPTING & STRETCH

Professeur : Mélissandre Wu

📍 Centre municipal 🕒 19 h 30

ZUMBA FITNESS

Professeur : Mélissandre Wu

📍 Centre municipal 🕒 18 h 30

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

WORKOUT DYNAMIQUE

Professeur : Martine Rousseau

📍 Pavillon de la biodiversité 🕒 8 h 30

PATINAGE LIBRE

COMPLEXE ISATIS

310, Wilfrid-Lamarche

Du 7 septembre au 21 mars tous les samedis de 12 h 15 à 14 h 15.

Notez que les périodes du 16 novembre et 18 janvier sont annulées.

Les enfants de moins de 12 ans doivent obligatoirement porter un casque et être accompagnés d'un adulte.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

L'horaire régulier des patinoires est de 17 h 30 à 22 h la semaine et de 10 h à 22 h la fin de semaine.

En saison, plusieurs patinoires extérieures sont accessibles gratuitement :

- Parc Levasseur (avec roulotte chauffée) : 28, rue Levasseur
- Pavillon de la biodiversité (anneau de glace) : 66, rue du Maçon
- Parc du Petit bonheur : 80, rue Villeneuve
- Base de plein air (butte à glisser et 2 patinoires à bandes) : 296, rue Sainte-Catherine
- Parc des Jardins (avec chalet chauffé) : 130, rue Beaumont
- Parc Leblanc (avec chalet chauffé) : 46, rue de l'Église
- Parc des Citoyens : 70, montée Lasaline

PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE

296, rue Sainte-Catherine

La patinoire réfrigérée est ouverte tous les jours de 9 h à 22 h. Des plages sont réservées pour le patinage libre et le bâton rondelle, consultez l'horaire complet au saint-constant.ca



ABDOS-FESSES-CUISSSES ♥♥♥

Professeur : Mélissandre Wu

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdominaux, les fesses et les cuisses.

- 📍 École Piché Dufrost 💰 98 \$
- 📅 24 septembre au 3 décembre
- 🕒 Mardi 18 h 30 à 19 h 30

KANGOO JUMPS ♥♥♥

Professeur : Julie Gaudet

Les cours de Kangoo Jumps proposent une formule en intervalles de course à pied ou d'exercices d'aérobic entrecoupés d'exercices de musculation. Un entraînement complet permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardio-vasculaire.

En cas de remboursement, la partie location d'équipement (5 \$/ cours) n'est pas remboursable. Cours déconseillé aux femmes enceintes.

- 📍 École Piché-Dufrost
- 💰 Sans location de bottes : 147 \$
Avec location de bottes : 205 \$
- 📅 25 septembre au 27 novembre
- 🕒 Mercredi 19 h à 20 h

AÉRO-TONUS ♥♥♥

Professeur : Joannie Daly

Cours cardiovasculaire composé d'enchaînements d'aérobic suivi d'une partie musculaire avec ou sans équipement visant la mise en forme générale, le découpage et renforcement musculaire ainsi que la perte de poids.

- 📍 Centre municipal 💰 98 \$
- 📅 24 septembre au 3 décembre
- 🕒 Mardi 11 h à 12 h

NOUVEAU

BODY SCULPTING & STRETCH ♥♥♥

Professeur : Mélissandre Wu

Les séances visent à développer équitablement la tonicité en utilisant une technique fitness très accessible, à la difficulté modulable en fonction de vos objectifs. Le cours se termine par une période d'étirements.

- 📍 Centre municipal 💰 117 \$
- 📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
- 🕒 Jeudi 19 h 30 à 20 h 45

CARDIO ET MUSCULATION ♥♥♥

Professeur : Élodie Berthelier

Ce cours propose un mélange d'exercices aérobiques, de musculation et de souplesse qui amélioreront votre endurance et force musculaire, votre endurance cardio-vasculaire, votre posture, votre coordination de base, votre agilité et votre flexibilité.

- 📍 École Piché-Dufrost 💰 97 \$
- 📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
- 🕒 Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

NOUVEAU

SPORTS

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

ÉTIREMENTS CLASSIQUES ET RELAXATION ♥♥♥

Professeur : Joannie Daly

Enchaînement d'exercices visant à augmenter l'amplitude articulaire ainsi que la flexibilité. Ces exercices soulagent les raideurs musculaires, affinent et réalignent le corps.

- 📍 Centre municipal 💰 98 \$
- 📅 24 septembre au 3 décembre
- 🕒 Mardi 20 h à 21 h

POUND ♥♥♥

Professeur : Martine Rousseau

Le Pound est un mélange de cardio, de musique rock et pop additionné d'un défoulement total avec des baguettes de batterie.

💰 94 \$

Groupe 1

- 📍 Centre municipal
- 📅 25 sept. au 4 déc.
- 🕒 Mercredi 19 h 30 à 20 h 30

Groupe 2

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 27 sept. au 6 déc.
- 🕒 Vendredi 10 h 30 à 11 h 30

ZUMBA FITNESS ♥♥♥

Professeur : Mélissandre Wu

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques.

- 📍 Centre municipal 💰 98 \$
- 📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
- 🕒 Jeudi 18 h 30 à 19 h 30



SPORTS

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

POWER YOGA ♥ ♥ ♥

Professeur : Isabelle Lacombe

Salutation au soleil : un enchaînement de douze postures répétées une douzaine de fois. Pratique de différentes postures en statique. L'accent est mis sur le renforcement musculaire.

📍 Centre municipal \$ 120 \$
📅 24 septembre au 3 décembre
🕒 Mardi 18 h 45 à 20 h

KRAV-MAGA ♥ ♥ ♥

Professeur : Thierry Cimkauska

Le krav-maga, qui signifie littéralement combat rapproché, est une méthode d'autodéfense d'origine israélo-tchécoslovaque-hongroise combinant des techniques provenant de la boxe, du Muay Thai, du judo, du jiu-jitsu et de la lutte. La pratique régulière des principes et de la logique du Krav-maga vous permettront de devenir la meilleure version de vous-même!

📍 École Piché-Dufrost \$ 193 \$
📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
🕒 Jeudi 19 h 30 à 21 h



WORKOUT DYNAMIQUE ♥ ♥ ♥

Professeur : Martine Rousseau

Cours axé sur le travail musculaire. Échauffement cardio suivi de différents exercices physiques pour travailler la masse musculaire.

📍 Pavillon de la biodiversité \$ 94 \$
📅 27 septembre au 6 décembre
🕒 Vendredi 8 h 30 à 9 h 30

PIYO ♥ ♥ ♥

Professeur : Martine Rousseau

Ce cours propose un mélange de yoga et de Pilates et met l'accent sur le stretching, l'endurance musculaire et le cardio. Tapis de yoga requis.

\$ 94 \$

Groupe 1	Groupe 2
📍 Centre municipal	📍 Pavillon de la biodiversité
📅 25 septembre au 4 décembre	📅 27 septembre au 6 décembre
🕒 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	🕒 Vendredi 9 h 30 à 10 h 30

VINIYOGA ♥ ♥ ♥

Professeur : Isabelle Lacombe

Un yoga qui s'adapte, car l'esprit du Viniyoga est de partir de là où l'on se trouve. L'accent est mis sur la respiration profonde tout en pratiquant différentes postures. Relaxation, méditation et rythme lent.

📍 Centre municipal \$ 120 \$

Groupe 1	Groupe 2
📅 24 septembre au 3 décembre	📅 25 septembre au 4 décembre
🕒 Mardi 20 h à 21 h 15	🕒 Mercredi 10 h 15 à 11 h 30

MAMAN CARDIO ♥ ♥ ♥

Professeur : Joannie Daly

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans qui souhaitent un retour progressif vers la mise en forme. Il inclut des exercices spécifiques visant l'amélioration du cardio et un enforcissant des muscles profonds du tronc, dans le respect des limites et des particularités du corps des nouvelles mamans. Les mamans peuvent être accompagnées de leur bébé en portage.

📍 Centre municipal \$ 98 \$
📅 24 septembre au 3 décembre
🕒 Mardi 10 h à 11 h

H.I.I.T ♥ ♥ ♥

Professeur : Mélissandre Wu

Circuit d'entraînement par intervalles à haute intensité. Implique un entraînement rapide, efficace et fonctionnel d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Il permet d'améliorer votre endurance physique et d'augmenter votre métabolisme pour vous aider à brûler la graisse plus efficacement.

📍 École Piché-Dufrost \$ 98 \$
📅 24 septembre au 3 décembre
🕒 Mardi 19 h 30 à 20 h 30

PILATES ♥ ♥ ♥

Professeur : Joannie Daly

Idéal pour renforcer le tronc, travailler les muscles profonds et assouplir le corps. Le Pilates se démarque par son efficacité à corriger la posture et à réaligner le corps tout en développant la force, l'endurance et la tonicité des muscles.

📍 Centre municipal \$ 98 \$
📅 24 septembre au 3 décembre
🕒 Mardi 19 h à 20 h

TAI-CHI ♥ ♥ ♥

Professeur : Guy Brault

Le Tai-chi, c'est prendre conscience du moment présent, prendre soin de son corps en l'étirant, en relaxant. Un exercice bon pour la mémoire, la concentration, l'équilibre et la souplesse.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 85 \$
📅 23 septembre au 16 décembre
Relâche : 14 et 21 octobre

Débutant Lundi 13 h à 14 h

Intermédiaire Lundi 14 h à 15 h

Avancé Lundi 15 h à 16 h

YOGA SUR CHAISE POUR GENS AVEC DÉFICIENCE PHYSIQUE

Professeur : Linda Gagnon

Le yoga sur chaise est destiné aux personnes désirant améliorer leur santé physique par une activité en douceur. Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec une déficience physique (Parkinson, fibromyalgie, sclérose en plaques, maladie pulmonaire, TCC, arthrite, etc.)

- 📍 Centre municipal 💰 75 \$
📅 25 septembre au 4 décembre
🕒 Mercredi 14 h à 15 h



AÎNÉS

MARCHE NORDIQUE ♥ ♥ ♥

Professeur : Michèle Dupuis

Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80 % des muscles du corps en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Bien-être, forme et santé sont au rendez-vous!

- 📍 Base de plein air 💰 120 \$
📅 25 septembre au 27 novembre
🕒 Mercredi 9 h 30 à 10 h 30
bâtons de marche inclus



NOUVEAU

AÎNÉS

MISE EN FORME – 65 ANS ET PLUS ♥ ♥ ♥

Professeur : Mélissandre Wu

Entraînement combinant cardio, musculation, flexibilité et coordination. Chaque séance se termine par une période de relaxation.

- 📍 Centre municipal 💰 98 \$
📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
🕒 Jeudi 14 h 50 à 15 h 50

SPORTS

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

AÎNÉS

CARDIO 55 ♥ ♥ ♥

Professeur : Mélissandre Wu

Cours d'endurance adapté pour la clientèle 55 ans et plus.

- 📍 Centre municipal 💰 117 \$
📅 24 septembre au 3 décembre

Groupe 1

Mardi 13 h à 14 h 15

Groupe 2

Mardi 14 h 20 à 15 h 35

AÎNÉS

YOGA SUR CHAISE 55 ET PLUS

Professeur : Isabelle Lacombe

Une séance de yoga en douceur adaptée à la pratique sur chaise. C'est une activité idéale pour stimuler le corps et l'esprit au calme et dans le respect des conditions physiques de chacun.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 120 \$
📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
🕒 Jeudi 15 h 15 à 16 h 30

AÎNÉS

ZUMBA 55 ♥ ♥ ♥

Professeur : Mélissandre Wu

Ce cours adapté aux personnes de 55 ans et plus permet d'augmenter la capacité cardiovasculaire, tout en bougeant sur des rythmes exotiques.

- 📍 Centre municipal 💰 117 \$
📅 26 septembre au 12 décembre
Relâche : 31 octobre
🕒 Jeudi 13 h 15 à 14 h 30

47^e GROUPE SCOUT ST-CONSTANT/STE-CATHERINE

📅 Inscription les 3 et 4 septembre de 19 h à 21 h

📍 Pavillon de la biodiversité

contact@scoutstconstantstecatherine.org ou 514 883-4747

Le scoutisme est un mouvement éducatif qui s'adresse à tous les jeunes de 7 à 21 ans. Son objectif est l'éducation par l'action sur tous les plans. Nous vous invitons à venir nous rencontrer afin de vous joindre à notre groupe et vivre une année remplie de défis.

Assemblée générale le dimanche 8 septembre à 13 h
au Pavillon de la biodiversité

ASSOCIATION DE HOCKEY FÉMININ DU RICHELIEU

📅 Portes ouvertes les 7 et 8 septembre

president@hockeyfemininrichelieu.ca ou 514 209-8872

Activité d'initiation au hockey avec prêt d'équipement pour les filles de 4 à 12 ans. Inscrivez-vous rapidement les places sont limitées! Les filles de 6 à 10 ans qui n'ont jamais été inscrites au hockey mineur sont de plus invitées à participer au programme Première Présence de Hockey Canada. Frais d'inscription de 199 \$ incluent entre autres un équipement complet et six séances d'apprentissage sur glace.



ESCADRON 783 ROUSSILLON

📅 Les mercredis de 18 h 30 à 21 h dès le 11 septembre

📍 École Jacques-Leber

Les cadets de l'air offrent différentes expériences telles que la survie, le sport, le planeur, le leadership, gratuitement dans un cadre structuré. Venez nous rencontrer pour en apprendre davantage et vous joindre à nous!

AMITIÉ MATERN'ELLE

📅 Les mercredis

📍 Centre municipal

amitiematernelle.com

Amitié Matern'elle est un organisme constitué de mairaines bénévoles ayant le désir de soutenir et de conseiller les parents dans leur nouveau rôle. Les matinées maman-bébé, gratuites et sans inscription, ont lieu à chaque 2^e et 4^e mercredi du mois. Les cafés-causeries quant à eux ont lieu le 3^e jeudi du mois. Pour toute demande de jumelage à une mairaine d'allaitement ou pour suivre nos activités, consulter la page Facebook ou le site Web.



CORPS DE CADETS 2938

📅 Inscription tous les mardis entre 18 h 45 et 20 h 30

📍 École Jacques-Leber

514 919-7219

Le programme des cadets vise à former des citoyens responsables et actifs au sein de leur communauté. L'accent est mis sur les valeurs essentielles comme la loyauté, le professionnalisme, la discipline personnelle, le respect mutuel et l'intégrité. Les jeunes sont encouragés à participer à plusieurs activités remplies de défis : randonnée en forêt, vélo de montagne, orientation par carte et boussole, « géocaching », canotage, survie et camping en forêt, expéditions d'aventure, descente en rappel, escalade de glace, biathlon, arbre en arbre, etc.

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE SAINT-CONSTANT

📅 Inscription le 22 août de 19 h à 20 h 30 et le 24 août de 9 h à 12 h

📍 Complexe Isatis Sport Saint-Constant

cpvsaintconstant.com ou 450 572-0367

Le CPV offre des cours de niveau débutant, intermédiaire et avancé. Le début de la session est le vendredi 30 août.





COMPLEXE LE PARTAGE

📍 Centre municipal

450 444-0803 poste 238

C'est déjà le temps de vous inscrire aux cuisines collectives du Complexe Le Partage! Vous avez la chance de vous joindre à un groupe dynamique qui a pour but de cuisiner des repas sains et économiques. Nous nous réunissons une fois aux deux semaines pour préparer des repas préalablement choisis par vous. Une fois la journée de cuisine terminée, vous repartez avec les délices concoctés.

Souper gastronomique au profit du Complexe Le Partage

📅 26 septembre 2019 à 17 h

📍 Complexe Roméo-V-Patenaude, Candiac

Vous voulez participer cette année?

Contactez Mélanie Blouin mblouin@lepartage.org



PATINAGE ROUSSILLON

📅 Inscription le 27 août

📍 Aréna Isatis Saint-Constant

inscriptioncpadouroussillon@gmail.com ou 450 845-0691

Le Club de Patinage Roussillon vise à préparer les patineurs pour tous les sports de patinage sur glace ou de patinage récréatif. Le programme comprend une série complète d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité du patinage. Inscriptions pour la saison 2019-2020 pour les différents niveaux (Pré-Patinage Plus, Patinage Plus et STAR).



FOOTBALL DIABLOS

438 880-7393 ou footballdiablos.com

L'Association de football Les Diablos regroupe les niveaux Atome à Midget, soit des joueurs de 6 à 17 ans à la grandeur de la MRC du Roussillon. La saison 2019 comprend un camp présaison et 10 matchs (plus de 20 semaines de sport). Les jeunes inscrits ont de deux à trois pratiques par semaine, selon le niveau.

Découvrez des vidéos des artistes qui se produiront aux Sacrés shows.



ROAR

Cette page contient de la RÉALITÉ AUGMENTÉE. Suivez les instructions ci-bas pour commencer à l'utiliser.

ÉTAPE 1

Téléchargez gratuitement l'application **ROAR** dans votre magasin d'application.

ÉTAPE 2

Numérisez la page en entier pour avoir accès au contenu exclusif.

Les Sacrés shows

27^e ANNÉE
NOTRE HISTOIRE EST AUTRE
LA VÔTRE
Saint-Constant

Laurence Jalbert

28 septembre

Lulu Hugues sings Janis

9 novembre

TOC ADÉO

Meilleurs vœux

7 décembre

**À l'Église de Saint-Constant
20 h**

Billets en vente au saint-constant.ca

MODALITÉS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Ayez l'esprit tranquille en vous inscrivant en ligne à la prochaine session d'activités de loisirs. Du 4 septembre 18 h au 11 septembre 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au mercredi 18 septembre, 12 h pour tous.

Quelques postes informatiques seront disponibles le 4 septembre de 18 h à 20 h à la bibliothèque (121, Saint-Pierre).

CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE. Votre numéro d'utilisateur se trouve sous le code à barres. Ne pas tenir compte des 00 avant les autres chiffres. Si vous n'avez pas encore votre carte citoyenne, vous pouvez l'obtenir gratuitement au Service des loisirs ou à la bibliothèque. Cette étape est essentielle pour vos transactions électroniques et pour utiliser les services de la bibliothèque.

SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp, Saint-Constant J5A 2K8

Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone et aucune place ne peut être réservée.

Renseignements : 450 638-2010, poste 7200.

Heures d'ouverture: Lundi au jeudi, de 8 h à 17 h
Vendredi, de 8 h à 13 h

DES LOISIRS ACCESSIBLES

Nos activités sont accessibles aux personnes handicapées. Communiquez avec nous pour en savoir plus.

PAIEMENT

- Par Visa ou Mastercard pour les inscriptions en ligne seulement. Imprimez votre reçu à partir du site ou demandez à le recevoir par courriel.

- Par chèque à l'ordre de Ville de Saint-Constant (paiement différé). Si vous désirez vous inscrire à plusieurs activités, vous pouvez faire un chèque pour l'ensemble des frais. Le chèque doit être fait en date du 18 septembre. Des frais de 35 \$ s'ajoutent pour les chèques retournés. Prenez note que le chèque peut être encaissé après la date indiquée.

- Par Interac (paiement différé) ou en argent comptant. Un reçu vous sera remis lors de l'inscription à partir du 5 septembre.

Prenez note : La TPS et la TVQ sont incluses dans le coût lorsqu'elles s'appliquent.

REMBOURSEMENT

Avant le 20 septembre 12 h Remboursement intégral

Avant la tenue du 2^e cours Remboursement au prorata des cours restant moins des frais administratifs de 15 \$

Dès le 2^e cours Aucun remboursement
*À l'exception d'une raison médicale

La seule procédure admissible pour les demandes de remboursement est de communiquer directement avec le secrétariat du Service des loisirs au poste 7200 ou de se présenter au comptoir durant les heures normales d'ouverture des bureaux.

RAISON MÉDICALE

Sur présentation d'un certificat médical, la Ville de Saint-Constant effectuera un remboursement calculé au prorata des cours suivis et retiendra des frais de 15 \$.

ACCIDENT

Les dépenses occasionnées suite à une blessure survenue durant la pratique d'une activité sont assumées en totalité par le participant.

VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT DE LOISIRS

La vignette d'accompagnement de loisirs permet l'accès gratuit lors d'une participation à des activités de loisirs

aux accompagnateurs de personnes d'au moins 12 ans atteintes d'un handicap ou d'un trouble de santé mentale permanent.

ANNULATION

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler l'une ou l'autre des activités en raison de l'absence de disponibilité de locaux ou de professeurs. Advenant le cas où le Service des loisirs aurait à reporter un cours, il est possible qu'il ne soit pas remis à la même journée et aux heures habituelles.

AUTORISATION PHOTOS

Veuillez noter que des photos peuvent être prises lors des activités. Les clichés sur lesquels apparaissent les participants peuvent être utilisés lors de la promotion de nos activités. Toutefois, si vous ne désirez pas apparaître sur les photos, veuillez le signaler au Service des loisirs au poste 7200.

INITIATION

Veuillez prendre note que les cours offerts par le Service des loisirs sont d'abord et avant tout des cours d'initiation. Pour ceux et celles qui souhaiteraient participer à des cours de perfectionnement, nous les invitons à s'adresser aux entreprises locales spécialisées.

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

Centre municipal : 160, boul. Monchamp
Pavillon de la biodiversité : 66, rue du Maçon
Bibliothèque municipale : 121, rue Saint-Pierre
École Vinet-Souigny : 13, rue Saint-Régis
École Félix-Leclerc : 161, boul. Monchamp
École de l'Aquarelle - Armand-Frappier :
291 - 295, rue Sainte-Catherine
École du Tournant : 65, montée Saint-Régis
École Piché-Dufrost : 26, rue Sainte-Catherine
Pavillon Jeunesse (SPA²) : 164, boul. Monchamp
École Jacques-Leber : 30, rue de l'Église

SEPTEMBRE 2019

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeudi	Ven	Sam
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBRE 2019

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeudi	Ven	Sam
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE 2019

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeudi	Ven	Sam
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DÉCEMBRE 2019

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeudi	Ven	Sam
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LÉGENDE

- Inscription
- Bibliothèque
- Sports et loisirs
- Culture
- Services municipaux fermés

SEPTEMBRE

- 4 au 18 Inscription aux activités
En ligne
- 6 Course Éclipse
Centre municipal • 18 h 30 à 22 h
- 9 au 13 Semaine d'essai des cours
- 14 Tombola
Église de Saint-Constant • 11 h à 16 h
- 21 Le Tour cycliste de Roussillon
École Armand-Frappier • 9 h à 16 h
- 27 Soirée découverte
de la danse en ligne country
Pavillon de la biodiversité • 19 h à 21 h
- 28 Conte traditionnel africain
Bibliothèque • 13 h à 14 h
Création de masques africains
Bibliothèque • 14 h à 15 h
Création d'une murale « Le drapeau
de ton imaginaire » • Bibliothèque
Les Sacrés shows I Laurence Jalbert
Église de Saint-Constant • 20 h
- 29 Spectacle pour enfants
Exporail • 10 h 30
Atelier de création de BD
Pavillon de la biodiversité • 13 h

OCTOBRE

- 10 Conférence Trouver une place
pour tout chez vous!
Pavillon de la biodiversité • 19 h
- 19 Marche du Grand défi Pierre Lavoie
à Saint-Constant
Centre municipal • 10 h
- 24 Mieux connaître nos racines :
les peuples autochtones
sur notre territoire
Pavillon de la biodiversité • 19 h
- 26 Marathon de films d'horreur
École Félix-Leclerc • 14 h à 1 h
Atelier d'enquête scientifique
Pavillon de la biodiversité • 10 h

CALENDRIER

- 31 Fête de l'Halloween « Bienvenue
dans la chocolaterie de Willy Wonka »
Pavillon de la biodiversité • 18 h 30
Maison hantée au SPA²
Pavillon jeunesse • 18 h 30

NOVEMBRE

- 9 Les Sacrés shows I Lulu Huges
chante Janis Joplin
Église de Saint-Constant • 20 h
- 16 Banquet du maire
Exporail • 18 h
- 25 Le Train des Fêtes
du Canadien Pacifique
Gare Sainte-Catherine • 17 h 30

DÉCEMBRE

- 1 Les Pestacles
- 5 Furoshiki : la méthode d'emballage
zéro déchet
Pavillon de la biodiversité • 19 h
- 6,7 et 8 Marche de Noël victorien
Exporail
- 7 Les Sacrés shows I Tocadéo
Église de Saint-Constant • 20 h
- 8 Noël sur glace et Parade du Père Noël
Course du Père Noël
Ville de Saint-Constant et
Base de plein air • 13 h à 16 h 30



ENEZ CÉLÉBRER LES FÊTES AVEC NOUS!

COURSE DU PÈRE NOËL,
Noël sur glace
ET PARADE DU PÈRE NOËL

8 DÉCEMBRE
FEUX D'ARTIFICE

*Marché
de Noël*
victorien de Saint-Constant

6-8 DÉCEMBRE
À EXPORAIL

Le train des fêtes
DU CANADIEN PACIFIQUE

25 NOVEMBRE
GARE SAINTE-CATHERINE

*Marché
de Noël*
victorien de Saint-Constant

