

J'AI MA VILLE, MES LOISIRS

DÉCEMBRE 2019 - VOL. 3 - N° 1



SEMAINE DE RELÂCHE

Plusieurs activités offertes du 1^{er} au 7 mars 2020



EMPLOIS ÉTUDIANTS

Postes étudiants pour
la période estivale 2020



CAMP DE JOUR

Programme d'accompagnement
au camp de jour été 2020



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

En ligne dès le 8 janvier à 18 h
au saint-constant.ca

INDEX

Semaine d'essai.....	3	Les Pestacles.....	19
Semaine de relâche.....	4	Activités libres.....	20
Nouveautés base de plein-air...	6	Babillard des organismes.....	21
À la bibli-oh.....	7	Modalités.....	22
Sports.....	10	Calendrier.....	23
Cours et ateliers.....	16		

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
- Heure
- Niveau d'intensité



SERVICES MUNICIPAUX • 450 638-2010

LES SERVICES DE LA VILLE DE SAINT-CONSTANT SERONT FERMÉS À L'OCCASION DU CONGÉ DES FÊTES DU 23 DÉCEMBRE 2019 AU 3 JANVIER 2020 INCLUSIVEMENT (la Bibliothèque et le Spa² fermeront leurs portes du 24 déc. au 2 janv.).

Les comptoirs de service de la Ville sont ouverts du lundi au jeudi de 8 h à 17 h et le vendredi de 8 h à 13 h.

SERVICE DES LOISIRS

160, boul. 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 jeudi..... 8 h à 20 h 30
Vendredi..... 8 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, boulevard 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 8 janvier 18 h au 15 janvier 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra ensuite jusqu'au 22 janvier 12 h, pour tous.

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU DANS LES 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

DES LOISIRS ACCESSIBLES



Nos activités sont accessibles aux personnes en situation d'handicap. Communiquez avec nous pour en savoir plus.



ROAR



REPÉREZ L'ENCADRÉ VERT!

CES PAGES SONT MUNIES DE RÉALITÉ AUGMENTÉE. DÉCOUVREZ DU CONTENU SUPPLÉMENTAIRE !

ÉTAPE 1

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



Téléchargez l'app gratuite **ROAR**

ÉTAPE 2

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



Numérisez la page



Découvrez le contenu interactif



SEMAINE D'ESSAI

Vous êtes encore indécis par rapport aux cours que vous voulez suivre? Profitez de la semaine d'essai, qui aura lieu du **13 au 18 janvier 2020** et qui vous permettra d'essayer le cours que vous voulez et ce, **gratuitement**.

Inscription obligatoire à partir du 8 janvier 18 h

Lundi 13 janvier	Mardi 15 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier	Vendredi 17 janvier	Samedi 18 janvier
13 H À 14 H TAÏ CHI Niveau débutant Pavillon de la biodiversité	14 H 20 À 15 H 35 CARDIO 55 Centre municipal	9 H 30 À 10 H 30 MARCHE NORDIQUE Parc multifonctionnel Point de rencontre au garage de la patinoire réfrigérée*	13 H À 14 H 15 ZUMBA 55 Centre municipal	8 H 30 À 9 H 30 MÉDITATION Pavillon de la biodiversité	9 H À 9 H 45 SPORTBALL PARENT-ENFANT 2 à 3 ½ ans École de l'Aquarelle
14 H À 15 H TAÏ CHI Niveau continue 2° Pavillon de la biodiversité	18 H 30 À 19 H 30 DANSE EN LIGNE COUNTRY Niveau débutant Centre municipal	18 H 30 À 19 H 30 MARCHE NORDIQUE Parc multifonctionnel Point de rencontre au garage de la patinoire réfrigérée*	14 H 35 À 15 H 35 MISE EN FORME – 65 ANS ET PLUS Centre municipal	9 H 30 À 10 H 30 PIYO Pavillon de la biodiversité	10 H À 11 H SPORTBALL PARENT-ENFANT 3 ½ à 5 ans École de l'Aquarelle
15 H À 16 H TAÏ CHI Niveau continue 3° Pavillon de la biodiversité	18 H 30 À 19 H 30 ABDOS-FESSES-CUISSSES Centre municipal		18 H 30 À 19 H 30 ZUMBA Centre municipal	10 H 30 À 11 H 30 POUND Pavillon de la biodiversité	11 H À 12 H SPORTBALL PARENT-ENFANT 5 à 8 ans École de l'Aquarelle
19 H À 20 H CARDIO ET MUSCULATION Centre municipal	19 H 30 À 21 H DANSE EN LIGNE COUNTRY Niveau intermédiaire Centre municipal		18 H 30 À 19 H 30 TAÏ CHI PARENT-ENFANT Centre municipal		
	19 H 30 À 21 H H.I.I.T. Centre municipal		19 H 30 À 20 H 30 ZUMBA STEP Centre municipal		
			19 H À 20 H KANGOO JUMPS École le Tournant		

Semaine de relâche

du 1^{er} au 7 mars 2020

Allez
HOP!
pour de saines
habitudes de vie

Plus de détails sur la programmation de la semaine de relâche au saint-constant.ca.

Nuits des toutous

Activité pour les 3 à 8 ans

Aucune inscription requise

📍 Bibliothèque

Les enfants sont invités à venir porter leur toutou préféré à la Bibliothèque entre le 3 et 5 mars afin que ce dernier y passe la fin de semaine! Les enfants pourront venir rechercher leur ami à partir du lundi 9 mars pour découvrir quelle sorte d'aventure leur toutou aura vécu.

Badminton familial libre

Activité pour les familles ayant au moins un jeune de 16 ans et moins.

Aucune inscription requise

📍 École Vinet-Souligny

Venez jouer au badminton en famille! Trois terrains seront à votre disposition. Premier arrivé, premier servi. En cas d'achalandage, rotation des équipes aux 15 minutes.

La pente à glisser

Aucune inscription requise

📍 Base de plein air

📅 Dimanche 1^{er} au samedi 7 mars

🕒 10 h à 22 h

Présentez-vous à la cabane de la Base de plein air avec votre carte citoyenne ou carte d'identité afin d'emprunter un tube. Puisque nous avons un nombre limité de tubes, nous vous invitons à apporter votre traîneau.



Programmation semaine de relâche

* Inscription obligatoire à partir du 1^{er} février 18 h

Dimanche 1 ^{er} mars	Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars	Samedi 7 mars
10 h à 22 h - Pente à glisser - Base de plein air						
13 H À 16 H* Après-midi jeux de société Pour tous 📍 Pavillon de la biodiversité	9 H À 12 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	9 H À 12 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	9 H À 12 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	9 H À 12 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	9 H À 12 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	12 H 15 À 14 H 05 Patinage libre Pour tous 📍 Complexe Isatis Sport
	10 H À 11 H* Heure du conte 3 à 8 ans 📍 Bibliothèque	13 H À 16 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	13 H À 16 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	10 H À 11 H* Heure du conte 3 à 5 ans 📍 Bibliothèque	13 H À 16 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	17 H À 22 H  SPA ² – Cuisine : <i>Mac and cheese</i> 12 à 17 ans 📍 Pavillon jeunesse
	13 H À 16 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	15 H À 17 H  SPA ² – Feu extérieur et construction de fort 8 à 12 ans 📍 Pavillon jeunesse	15 H À 17 H  SPA ² – Soccer sur neige 8 à 12 ans 📍 Pavillon jeunesse	13 H À 16 H* Troupe Allez HOP! 6 à 12 ans 📍 Centre municipal	15 H À 17 H  SPA ² – Karaoke Challenge 8 à 12 ans 📍 Pavillon jeunesse	NUIT À LA BIBLIOTHÈQUE* 9 à 11 ans 📍 Bibliothèque
	18 H 30 À 21 H 30 Badminton libre Famille avec enfants de 16 ans et – 📍 École Vinet-Souigny	18 H À 21 H  SPA ² – Feu extérieur et souper pizza 12 à 17 ans 📍 Pavillon jeunesse	À PARTIR DE 17 H 30 Soirée ciné Pour tous 📍 École Félix-Leclerc	13 H À 18 H  SPA ² – Journée plein air et souper au Pavillon jeunesse 📍 Base de plein air	18 H À 22 H Soirée sous les étoiles Pour tous 📍 Patinoire réfrigérée	
		18 H 30 À 21 H 30 Badminton libre Famille avec enfants de 16 ans et – 📍 École Vinet-Souigny		18 H À 21 H  SPA ² – Tournoi de hockey bottine 12 à 17 ans 📍 Pavillon jeunesse		
		DU 3 AU 5 MARS Semaine des toutous Venez porter votre toutou Retour le 9 mars 📍 Bibliothèque		18 H 15 À 21 H 15 Badminton libre Familles avec enfants de 16 ans et + 📍 École Vinet-Souigny		

NOUVEAUTÉS GRATUITES À LA BASE DE PLEIN AIR!

APRÈS-MIDI

Ski de fond

AUTOUR DU FEU

Venez faire l'essai de nos pistes de ski de fond et vous réchauffer autour d'un feu et d'un bon chocolat chaud. Ski de fond Québec sera sur place avec la Ski-Mobile afin de permettre aux citoyens de s'initier à ce sport. **Ceux qui ont des skis de fond sont invités à les apporter. Quantités limitées.**

2 FÉVRIER – 13 H À 17 H



Soirées

SOUS LES ÉTOILES

Chaussez vos patins et venez participer aux soirées musicales sur la patinoire réfrigérée.

6 MARS – 18 H À 22 H

Thème : Semaine de relâche

CONFÉRENCE GOURMANDE : THÉ ET CHOCOLAT

Conférencier : Maison de thé Camellia Sinensis

Inscription en ligne

Une conférence permettant de vous familiariser avec les différentes familles de thés et les paramètres importants pour réussir une infusion. Un accord de thé ainsi qu'un chocolat sera servi afin de découvrir comment chaque produit s'agence et s'influence.

 Pavillon de la biodiversité  Gratuit
 Jeudi 20 février  19 h



SCRABBLE

Sans inscription

Pour le plaisir des mots, une activité conviviale, sans compétition, ouverte à tous. Apportez votre jeu!

 Centre municipal  Gratuit
 Jeudi du 9 janvier au 18 avril
 13 h à 16 h

LES STRATÉGIES FISCALES EFFICACES

Conférencier : CPA Canada

Inscription en ligne

Apprenez à mieux comprendre le régime fiscal canadien et ainsi réduire le plus possible vos impôts.

 Pavillon de la biodiversité  Gratuit
 Jeudi 12 mars  19 h

INITIATION AU CATALOGUE EN LIGNE ET AU DOSSIER D'USAGER

Inscription en ligne

Venez apprendre à naviguer sur le nouveau catalogue en ligne et le dossier d'utilisateur de la Bibliothèque.

 Bibliothèque  Gratuit
 Mardi 21 janvier
 10 h 30
 Mercredi 19 février
 18 h 30
 Mardi 24 mars
 10 h 30

16 ANS ET + CLUB DE LECTURE

Des lectrices et des lecteurs passionnés se retrouvent pour discuter autour d'un genre littéraire, d'un auteur ou d'un livre. Les thèmes sont choisis en début de saison et l'animation est assurée par les membres du club.

 Gratuit  19 h

3^e mercredi du mois
Inscription non requise

À LA BIBLI-OH! CONFÉRENCES ET ATELIERS

INITIATION AU DÉMARRAGE DE VOTRE POTAGER

Conférencier : Agro-Passion

Inscription en ligne

Apprenez les bases du jardinage à la maison : terre, semis, transplants, irrigation et fertilisation seront les principaux thèmes abordés.

 Pavillon de la biodiversité  Gratuit
 Jeudi 26 mars  19 h



À LA BIBLI-OH!

LES HISTOIRES

INSCRIPTIONS EN LIGNE OBLIGATOIRES

LES PLACES SERONT DISPONIBLES
À LA DATE DE L'ACTIVITÉ PRÉCÉDENTE.

18 À 36 MOIS PETITS CONTES

Activité parent-enfant. Des contes, des comptines et des jeux pour familiariser les petits à la lecture et stimuler le langage dès le plus jeune âge.

🆓 Gratuit 🕒 9 h 30 à 10 h

22 janvier | Thème : Boucle d'or

12 février | Thème : Saint-Valentin

11 mars | Thème : Le petit chaperon rouge

8 avril | Thème : Pâques

3 À 5 ANS HEURE DU CONTE DU JEUDI

🆓 Gratuit 🕒 10 h à 11 h

Tous les jeudis à partir du 9 janvier 2020

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE DU SAMEDI

🆓 Gratuit 🕒 13 h à 14 h

8 février | Un conte de Saint-Valentin

4 avril | Un conte de Pâques

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

🆓 Gratuit 🕒 18 h 30 à 19 h 30

21 janvier | Thème : Le lion et la souris

12 février | Thème : Saint-Valentin

2 mars | Thème : La machine à explorer le temps
(exceptionnellement de 10 h à 11 h)

6 À 10 ANS ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

🆓 Gratuit 🕒 18 h 30 à 20 h

11 février | Thème : Saint-Valentin

7 avril | Thème : Pâques

9 À 13 ANS

PRÊTS À RESTER SEUL

Tu souhaites demeurer seul à la maison, faire des choix responsables et assurer ta sécurité? Participe au cours « Prêts à rester seul ». Tu n'auras qu'à apporter ton lunch froid, des papiers, un crayon et une poupée ou un toutou de 30 cm.

- 📍 Centre municipal \$ 40 \$
- 📅 2 février et 22 mars
- 🕒 9 h à 15 h 30

11 ANS ET +

GARDIENS AVERTIS

Tu souhaites apprendre à prendre soin des jeunes et des moins jeunes enfants, prévenir les blessures et donner les premiers soins? Participe au cours « Gardiens avertis ». Tu n'auras qu'à apporter ton lunch froid, des papiers, un crayon et une poupée ou un toutou de 30 cm.

- 📍 Centre municipal \$ 48 \$
- 📅 1^{er} février et 21 mars
- 🕒 8 h 30 à 16 h 30



4 À 11 ANS

ATELIER DE YOGA DE LA SAINT-VALENTIN

Professeure : Isabelle Morin

Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercices de respiration, faites découvrir l'univers merveilleux du yoga à votre enfant. **Il s'agit d'un atelier parent-enfant.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité \$ 18 \$
- 📅 Dimanche 16 février
- 🕒 10 h 30 à 11 h 45

6 À 9 ANS

ACADÉMIE NASA

Professeure : Sciences en folie

En collaboration exclusive avec la NASA, une expérience sans précédent vous est offerte! Création de comète, simulation d'éclipse et autres. Vous ramènerez à la maison des projets amusants et enrichissants.



- 📍 Pavillon de la biodiversité \$ 125 \$
- 📅 Lundi du 10 février au 30 mars (relâche : 2 mars)
- 🕒 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 \$ 115 \$
- 📅 Lundi du 27 janvier au 6 avril (relâche : 2 mars)

Niveau 1 | 7 à 11 ans

- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

Niveau 2 | 7 à 11 ans

- 🕒 19 h 30 à 20 h 30

Niveau 3 adulte | 12 ans et plus

- 🕒 20 h 30 à 21 h 30

NOUVEAU

COURS ET ATELIERS

ENFANTS

8 À 13 ANS

THÉÂTRE

NOUVEAU

Professeur : Éduc-Action

En s'adaptant aux goûts du groupe, l'animateur propose de travailler différents styles des arts de la scène : vaudeville, comédie, music-hall, drame. Les participants apprendront à se tenir sur une scène, le sens du « punch », les genres d'humour, la création de personnages et à travailler en équipe.

- 📍 Centre municipal \$ 115 \$
- 📅 Mercredi du 12 février au 1^{er} avril (relâche : 4 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

9 À 13 ANS

BRIXOLOGIE

NOUVEAU

Le cours brixologie permettra de découvrir l'ingénierie et de construire différents projets. D'un manège de carnaval, à des animaux mécaniques et des ponts solides, votre futur ingénieur mettra à profit sa créativité pour résoudre des défis de conception du monde réel, tout en développant sa capacité à résoudre des problèmes et à travailler en équipe.

- 📍 Pavillon de la biodiversité \$ 135 \$
- 📅 Lundi du 10 février au 30 mars (relâche le 2 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

12 À 17 ANS

ADOS-CRÉATIFS

NOUVEAU

Professeure : Stéphanie Fiola

Ce cours te permettra d'explorer diverses techniques d'expression artistique telles que le dessin, la peinture et le modelage.

- 📍 Centre municipal \$ 84 \$
- 📅 Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

SPORTS

ENFANTS



3 À 4 ANS

DANSE CRÉATIVE

Professeure : Laurence Bergeron

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

- 📍 Centre municipal \$ 61 \$
- 📅 Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)
- 🕒 **Groupe 1** : 8 h à 8 h 45
- Groupe 2** : 9 h à 9 h 45

5 À 6 ANS

DANSE URBAINE – INITIATION

Professeure : Laurence Bergeron

Venez apprendre les positions et les mouvements de base de la danse urbaine.

- 📍 Centre municipal \$ 61 \$
- 📅 Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)
- 🕒 10 h à 11 h

7 À 10 ANS

DANSE URBAINE – DÉBUTANT

Professeure : Laurence Bergeron

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

- 📍 Centre municipal \$ 61 \$
- 📅 Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)
- 🕒 11 h à 12 h

10 À 12 ANS

DANSE – COMÉDIE MUSICALE **NOUVEAU**

Professeure : Alexia Pilon

Viens découvrir l'univers des comédies musicales à la *Broadway* : du style théâtral à celui plus ludique de Disney. Tu apprendras différents styles de danse en développant ta capacité à raconter une histoire par l'interprétation de la danse.

- 📍 Centre municipal \$ 61 \$
- 📅 Mercredi du 29 janvier au 8 avril (relâche : 4 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

8 À 12 ANS

TAÏ-CHI PARENT-ENFANT

Professeur : Guy Brault

La pratique du taï-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, accompagné d'un parent ou d'un grand-parent.

- 📍 Centre municipal \$ 90 \$
- 📅 Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

0 À 4 ANS

ZUMBINI PARENT-ENFANT

Professeure : 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. 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 \$ 100 \$
- Groupe 1**
- 📅 Dimanche du 26 janvier au 5 avril (relâche : 1^{er} mars)
- 🕒 9 h à 10 h
- Groupe 2**
- 📅 Mercredi du 29 janvier au 8 avril (relâche : 4 mars)
- 🕒 16 h 30 à 17 h 30

KARIBOU PARENT-ENFANT



Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animation, 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 💰 76 \$

📅 Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)
Dimanche du 26 janvier au 5 avril (relâche : 1^{er} mars)

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



Aigles agiles
4 à 5 ans

12 h 30 à 13 h 20

SPORTS

ENFANTS

HOCKEY COSOM PARENT-ENFANT

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

📍 École Félix-Leclerc

ÂGE	COÛT	HORAIRE
5 à 8 ans	58 \$	Groupe 1 – 8 h 30 à 9 h 30 Groupe 2 – 9 h 30 à 10 h 30
9 à 12 ans	65 \$	10 h 30 à 11 h 45

Samedi du 1^{er} février au 4 avril (relâche : 7 mars)

Sportball

2 À 3 1/2 ANS

SPORTBALL 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 💰 171 \$

📅 Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)

🕒 9 h à 9 h 45



3 1/2 À 8 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 💰 171 \$

📅 Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)

Groupe 1 (3 1/2 à 5 ans)

🕒 10 h à 11 h

Groupe 2 (5 à 8 ans)

🕒 11 h à 12 h

SPORTS

16 ANS + ou 12 ans +
accompagné



CARDIO ET MUSCULATION ♥♥♥

Professeure : 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 💰 84 \$

📅 Lundi du 3 février au 6 avril (relâche : 2 mars)

🕒 19 h à 20 h

AÉRO-TONUS ♥♥♥

Professeure : 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 le renforcement musculaire ainsi que la perte de poids.

📍 Centre municipal 💰 79 \$

📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)

🕒 11 h à 12 h

ZUMBA ♥♥♥

Professeure : Élodie Berthelier

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques.

📍 École Piché-Dufrost 💰 84 \$

📅 Jeudi du 6 février au 9 avril (relâche : 5 mars)

🕒 18 h 30 à 19 h 30

ZUMBA STEP ♥♥♥

Professeure : Élodie Berthelier

Le zumba step permet de brûler des calories et de se sculpter tout le bas du corps grâce à une série de mouvements simples et faciles à suivre. Un mélange subtil de step aérobique traditionnel, de danse et de travail musculaire sur step, qui se pratique sur des rythmes internationaux entraînants.

📍 École Piché-Dufrost 💰 84 \$

📅 Jeudi du 6 février au 9 avril (relâche : 5 mars)

🕒 19 h 30 à 20 h 30

DANSE EN LIGNE COUNTRY ♥♥♥

Professeure : Carole Hudon

NOUVEAU

Débutant

Ce cours s'adresse aux participants qui n'ont jamais fait de danse en ligne country. Vous apprendrez les techniques de base et vous pourrez suivre une chorégraphie simple. Ce cours est un prérequis pour le cours intermédiaire.

🕒 18 h 30 à 19 h 30 💰 87 \$

Intermédiaire

Ce cours s'adresse aux participants qui ont déjà pratiqué la danse en ligne country.

🕒 19 h 30 à 21 h 💰 117 \$

📍 Centre municipal

📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)

MARCHE NORDIQUE ♥♥♥

Professeure : 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 et santé sont au rendez-vous!

📍 Parc multifonctionnel
(point de rencontre au garage de la patinoire réfrigérée)

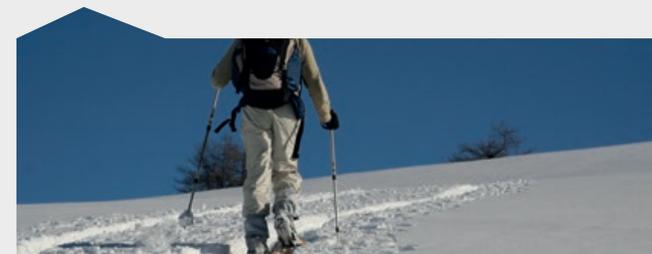
📅 Mercredi du 29 janvier au 8 avril (relâche 4 mars)

🕒 **Groupe 1** : 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : 18 h 30 à 19 h 30

💰 120 \$ bâtons de marche inclus

NOUVEAU



MAMAN CARDIO ♥♥♥

Professeure : Joannie Daly

Ce cours s'adresse 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 renforcement des muscles profonds du tronc, dans le respect des limites et des particularités du corps des participantes. Les mamans peuvent être accompagnées de leur bébé en portage.

- 📍 Centre municipal
- 💰 92 \$
- 📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)
- 🕒 10 h à 11 h



KANGOO JUMPS ♥♥♥

Professeure : Julie Gaudet

Les cours de Kangoo Jumps proposent une formule en intervalles de course à pied ou d'exercices d'aérobic entrecoupés 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. **Apportez votre tapis.**

- 📍 École Le Tournant
- 💰 Sans location de bottes : 156 \$
Avec location de bottes : 214 \$
- 📅 Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
- 🕒 19 h à 20 h



H.I.I.T ♥♥♥

Professeure : 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
- 💰 74 \$
- 📅 Mardi du 4 février au 7 avril (relâche : 3 mars)
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30

SPORTS

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

MÉLI-MÉLO ♥♥♥

NOUVEAU

Professeure : Martine Rousseau

Participez à un entraînement thématique varié à chaque semaine de différentes intensités. Cardio, musculation, gainage et équilibre, endurance et étirements pour une amélioration globale de la forme physique.

- 📍 Centre municipal
- 💰 87 \$
- 📅 Lundi du 27 janvier au 6 avril (relâche : 2 mars)
- 🕒 18 h à 19 h

PILATES ♥♥♥

Professeure : 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
- 💰 79 \$
- 📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)
- 🕒 19 h à 20 h

ABDOS-FESSES-CUISSES ♥♥♥

Professeure : Mélissandre Wu

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

- 📍 École Piché-Dufrost
- 💰 74 \$
- 📅 Mardi du 4 février au 7 avril (relâche : 3 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

SPORTS

16 ANS + ou 12 ans +
accompagné

POUND ♥♥♥

Professeure : Martine Rousseau

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

💰 87 \$

Groupe 1

📍 Centre municipal

📅 Lundi du
27 janvier au 6 avril
(relâche : 2 mars)

🕒 20 h à 21 h

Groupe 2

📍 Pavillon de la biodiversité

📅 Vendredi du
24 janvier au 3 avril
(relâche : 6 mars)

🕒 10 h 30 à 11 h 30



ÉTIREMENTS CLASSIQUES ET RELAXATION ♥♥♥

Professeure : 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 💰 79 \$

📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)

🕒 20 h à 21 h

PIYO ♥♥♥

Professeure : 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.**

💰 87 \$

Groupe 1

📍 Centre municipal

📅 Lundi du
27 janvier au 6 avril
(relâche : 2 mars)

🕒 19 h à 20 h

Groupe 2

📍 Pavillon de la biodiversité

📅 Vendredi du
24 janvier au 3 avril
(relâche : 6 mars)

🕒 9 h 30 à 10 h 30

POWER YOGA ♥♥♥

Professeure : Isabelle Lacombe

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

📍 Centre municipal 💰 111 \$

📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)

🕒 18 h 45 à 20 h

YOGA SUR CHAISE POUR GENS AVEC DÉFICIENCE PHYSIQUE ♥♥♥

Professeure : 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 💰 70 \$

📅 Mercredi du 29 janvier au 8 avril (relâche : 4 mars)

🕒 14 h à 15 h

VINIYOGA ♥♥♥

Professeure : 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 💰 111 \$

Groupe 1

📅 Mardi du
28 janvier au 7 avril
(relâche : 3 mars)

🕒 20 h à 21 h 15

Groupe 2

📅 Mercredi du
29 janvier au 8 avril
(relâche : 4 mars)

🕒 10 h 15 à 11 h 30

MÉDITATION ♥♥♥

NOUVEAU

Professeure : Martine Rousseau

Pour une détente globale et pour un bien-être optimal intérieur, participez à une méditation guidée, mantras, énergie, offrandes, visualisation, silence, détente sur fond de musique apaisante.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 87 \$

📅 Vendredi du 24 janvier au 3 avril (relâche : 6 mars)

🕒 8 h 30 à 9 h 30

TAÏ-CHI ♥♥♥

Professeur : Guy Brault

Le taï-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 💰 79 \$

📅 Lundi du 27 janvier au 6 avril (relâche : 2 mars)

Débutant 13 h à 14 h

Intermédiaire 14 h à 15 h

Avancé 15 h à 16 h

BADMINTON FAMILIAL

Famille avec au moins un jeune de 16 ans et moins

-  Vendredi du 24 janvier au 3 avril (relâche : 6 mars)
 18 h 15 à 21 h 15
-  Samedi du 25 janvier au 4 avril (relâche : 7 mars)
 9 h 30 à 12 h 30
-  Lundi du 27 janvier au 6 avril (relâche : 2 mars)
 18 h 15 à 21 h 15
-  Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
 18 h 15 à 21 h 15
-  École Vinet-Souigny
-  92 \$ – 1 h semaine/terrain
126 \$ – 2 h consécutives
sur un même terrain*
15 \$ – 1 h/terrain

BADMINTON LIBRE

-  Du lundi au jeudi du 3 février au 9 avril
(relâches : 2 au 5 mars et 23 au 27 mars)
-  18 h 15 à 21 h 15
-  160 \$ – 1 h semaine/terrain
192 \$ – 2 h consécutives
sur un même terrain
22 \$ – 1 h /terrain
-  École Félix-Leclerc

PICKLEBALL

-  Du mardi du 28 janvier au 7 avril
(relâche : 3 mars)
-  192 \$ – 1 h semaine/terrain
223 \$ – 2 h consécutives
sur un même terrain
22 \$ – 1 h/terrain
-  Mardi 18 h 15 à 21 h 15
-  École Vinet-Souigny

*Les réservations de terrains à l'unité pour les sports de raquette se feront seulement à compter du mardi 11 février.

SPORTS



CARDIO 55

Professeure : Mélissandre Wu

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

-  Centre municipal  93 \$
-  Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)
-  **Groupe 1**  **Groupe 2**
13 h à 14 h 15 14 h 20 à 15 h 35

ZUMBA 55

Professeure : 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  93 \$
-  Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
-  13 h à 14 h 15

YOGA SUR CHAISE 55 ET PLUS

Professeure : 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.

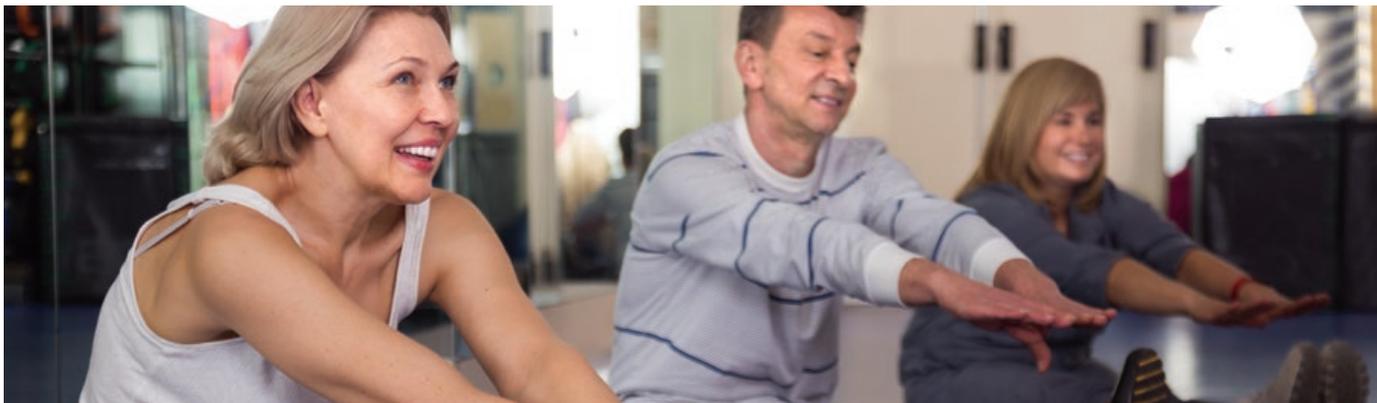
-  Pavillon de la biodiversité  111 \$
-  Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
-  15 h 15 à 16 h 30

MISE EN FORME – 65 ANS ET PLUS

Professeure : Mélissandre Wu

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

-  Centre municipal  79 \$
-  Jeudi du 30 janvier au 9 avril (relâche : 5 mars)
-  14 h 35 à 15 h 35



COURS ET ATELIERS

16 ANS + ou 12 ANS +
accompagné

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Professeure : Diane Forest

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

Matériel non inclus.

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

📅 Jeudi du 30 janvier au 30 avril (relâche : 5 mars)
13 semaines

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 172 \$

Groupe 1

🕒 13 h 30 à 16 h 30

Groupe 2

🕒 18 h 30 à 21 h 30



ARTS MIXTES

Professeure : Élane Lassonde

Venez explorer différentes techniques mixtes : dessin, peinture, origami, papierrolle, collage, corde parachute, argile, papier mâché, peinture sur tissus et plus encore. Avec ces diverses techniques, vous allez créer des œuvres d'arts uniques. **Matériel inclus.**

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 202 \$

📅 Lundi du 27 janvier au 6 avril (relâche : 2 mars)

🕒 18 h 30 à 21 h 30

NOUVEAU

ESPAGNOL

Professeur : José Contreras

Cours de conversation en espagnol.

📍 Centre municipal 💰 129 \$

Niveau débutant

📅 Lundi du 27 janvier au 6 avril (relâche : 2 mars)

🕒 19 h à 21 h 30

Niveau intermédiaire

📅 Mercredi du 29 janvier au 8 avril (relâche : 4 mars)

🕒 19 h à 21 h 30

Niveau avancé

📅 Mardi du 28 janvier au 7 avril (relâche : 3 mars)

🕒 19 h à 21 h 30



COURS ET ATELIERS

16 ANS + ou 12 ANS +
accompagné



ATELIERS CULINAIRES

Professeur : Comité d'intégration des citoyens

En collaboration avec le comité d'intégration des citoyens, des ateliers culinaires permettront aux citoyens de découvrir la cuisine de différents pays et d'en apprendre davantage sur d'autres cultures. **Apportez vos plats!**

- 📍 Centre municipal 💰 10 \$
- 📅 Mercredi 12 février | Cuisine vénézuélienne
- 📅 Mercredi 18 mars | Cuisine indienne
- 🕒 18 h 30 à 20 h 30

ATELIER BÉBÉ MASSAGE

Professeure : Martine Rousseau

Cet atelier vise le renforcement des liens parent/bébé par le toucher. Il s'agit d'un excellent moyen de communication avec son enfant. Le massage a un effet calmant qui favorise le sommeil et la communication, réconforte et facilite la digestion. **Apportez une couverture chaude pour bébé.**

- 📍 Centre municipal 💰 20 \$
- 📅 Mercredi 26 février
- 🕒 **Groupe 1** (2 à 6 mois) : 9 h
- Groupe 2** (6 à 11 mois) : 10 h

ATELIER TECHNIQUE DE COULAGE

Professeure : Stéphanie Fiola

Venez explorer les diverses techniques de réalisation à partir du médium de coulage. La création d'une œuvre abstraite est à la portée de tous. Laissez-vous émerveiller par la magie de ce médium. **Matériel inclus.**

- 📍 Centre municipal 💰 70 \$
- 📅 Samedi 22 février
- 🕒 9 h à 12 h



ATELIER INITIATION AU DESSIN DE PORTRAIT

Professeur : Réal Campeau

Venez découvrir dans une atmosphère conviviale l'art et la technique du dessin de portrait. Cet atelier de dessin académique s'adresse aux artistes débutants ou chevronnés. **Matériel non-inclus, manuel inclus.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 175 \$
- 📅 Samedi 21 et dimanche 22 mars
- 🕒 10 h à 16 h



POSTES ÉTUDIANTS POUR LA PÉRIODE ESTIVALE 2020

Tu souhaites faire partie d'une équipe dynamique et faire une différence auprès des jeunes et des citoyens? Le service des loisirs sollicite des candidatures afin de pourvoir les postes suivants :

CAMP DE JOUR

- Coordonnateur du programme estival*
- Coordonnateur adjoint du programme estival*
- Responsables de site – Volet camp de jour*
- Responsables de site – Volet service de garde
- Responsables de site – Volet intervention
- Moniteurs de camp de jour
- Moniteurs pour le service de garde
- Moniteurs pour les camps spécialisés
- Moniteurs à l'intégration des enfants handicapés

Troupe Allez HOP!

- Responsables de site – Volet Troupe Allez HOP!
- animateurs de parc

Autres

- Gardiens de parc*
- Appariteurs concierge*

*La possession d'un permis de conduire valide est un atout.



Notez que certains de ces postes exigent une disponibilité les soirs et/ou les fins de semaine. Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae en spécifiant le poste désiré **avant le 31 janvier 2020** à l'adresse suivante :

Ville de Saint-Constant – Service des ressources humaines
147, rue Saint-Pierre, Saint-Constant (Québec) J5A 2G9
Courriel : rh@saint-constant.ca



CETTE PAGE CONTIENT DE
LA RÉALITÉ AUGMENTÉE
Instructions en page 2



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR - ÉTÉ 2020

Le service des loisirs désire informer les parents, qui souhaitent inscrire leur **enfant ayant besoin d'un accompagnement particulier au camp de jour estival, qu'ils doivent en faire la demande avant le 6 mars 2020 à 12 h.** Toute demande effectuée après cette date ne pourra être traitée.

Ce programme vise à offrir un service d'accompagnement aux enfants atteints d'une incapacité physique ou intellectuelle qui, sans les services d'un accompagnateur, ne pourraient participer aux activités du camp de jour. **Cette démarche ne constitue pas une inscription officielle et vise plutôt à connaître les besoins réels en matière d'accompagnement** afin qu'une éventuelle demande d'aide financière puisse être effectuée par la municipalité.

Afin de compléter la demande, rendez-vous au saint-constant.ca pour remplir le formulaire qui se trouve dans la section « Camp de jour ». Vous pouvez ensuite le faire parvenir à loisirs@saint-constant.ca ou vous présenter en personne au comptoir des loisirs, situé au 160, boul. Monchamp. Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous au 450 638-2010, poste 7200.

PASSEPORT SANTÉ HIVERNAL

Afin de découvrir nos sentiers, nos pistes de ski de fond, nos installations sportives ainsi que notre capsule vidéo sur le patin, rendez-vous dans l'onglet « Passeport santé » de la section « Installations sportives » au saint-constant.ca.



HORAIRES

Septembre à juin

PRÉADOS (8 à 11 ans)

- MARDI AU VENDREDI
15 H À 17 H

ADOS (12 à 17 ans)

- MARDI AU JEUDI
18 H À 21 H
- VENDREDI
18 H À 22 H
- SAMEDI
17 H À 22 H

C'est gratuit!

**HORAIRE
DES FÊTES**
Fermé du
24 décembre
au 2 janvier

164, boul. Monchamp
450 638-2010, poste 7250
spa2@saint-constant.ca

[f](https://www.facebook.com/loisirsillesaintconstant) [loisirsillesaintconstant](https://www.facebook.com/loisirsillesaintconstant)

Le_SPA2





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 parmi lesquels vous retrouverez : jeux collectifs, chant, bricolage et expérience, le tout dans un milieu éducatif où rire et plaisir sont au rendez-vous.

La session de dix (10) semaines se déroulera du 13 janvier au 27 mars. Il est à noter que l'activité fera relâche la semaine du 2 mars.

115 \$/1 fois semaine

170 \$/2 fois semaine

255 \$/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 ou au comptoir du service des loisirs.

LES PESTACLES

POUR LES
3 À 8 ANS

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

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

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

ACTIVITÉS LIBRES

PATINOIRES LIBRES EXTÉRIEURES

L'horaire des patinoires est du dimanche au samedi de 7 h à 22 h

ÉTAT DES PATINOIRES

De plus, tenez-vous informé de l'état de nos patinoires grâce à notre carte interactive au saint-constant.ca.

Règlements

Le port du casque est exigé pour les enfants de 12 ans et moins.

N.B. Durant les congés scolaires, l'horaire d'ouverture des chalets de service est modifié de façon à assurer une plus grande accessibilité aux patinoires. Par ailleurs, nous demandons la collaboration des citoyens pour le déneigement des surfaces glacées extérieures lors d'accumulations légères.

*Chalet de service

Lundi au vendredi : 17 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h

**Patinoire avec bandes de 4 pieds Réservée au patinage libre

Lundi au vendredi : 17 h 30 à 19 h
Samedi et dimanche : 12 h 30 à 14 h

	Chalet de service*	Anneaux de glace Patinage libre seulement	**Patinoire avec bandes 4 pieds	Pente à glisser	Patinoire réfrigérée Voir horaire
Base de plein air 296, rue Sainte-Catherine	X		X	X	X
Parc Levasseur 28, rue Levasseur	X		X		
Parc des Citoyens 70, Montée Lasaline			X		
Parc du Petit Bonheur 80, rue Villeneuve			X		
Parc Desjardins 130, rue Beaumont	X		X		
Parc Leblanc 46, rue de l'Église	X		X		
Pavillon de la biodiversité 66, rue du Maçon	X	X			

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

La Ville de Saint-Constant offre des sessions gratuites de patinage libre pour les résidents.

📍 Complexe Isatis Sport

📅 Samedi 12 h 15 à 14 h 05

Règlement

Le port du casque est exigé pour les enfants de 12 ans et moins et ceux-ci doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte.

Session exceptionnellement annulée le 18 janvier.



LOCATION DE SALLES

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 19 \$ et 80 \$ de 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.

Périodes des Fêtes 2020 : Vous pourrez procéder à votre réservation à compter de 18 h le 7 avril 2020. Prendre note que les réservations faites au comptoir du service des loisirs (Centre municipal) ont priorité.

PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE

📍 Base de plein air

Horaire	Activités
LUNDI AU VENDREDI	
Chalet ouvert entre 18 h et 22 h	
8 h à 10 h	Patin libre – Chalet fermé
10 h à 10 h 30	Entretien
10 h 30 à 13 h	Bâton rondelle – Chalet fermé
13 h à 13 h 30	Entretien
13 h 30 à 15 h	Patin libre – Chalet fermé
15 h à 15 h 30	Entretien
15 h 30 à 18 h	Patin libre – Chalet fermé
18 h à 18 h 30	Entretien
18 h 30 à 20 h	Bâton rondelle
20 h à 20 h 30	Entretien
20 h 30 à 22 h	Location ou bâton rondelle

SAMEDI ET DIMANCHE	
Chalet ouvert entre 9 h et 22 h	
9 h à 11 h	Bâton rondelle
11 h à 11 h 30	Entretien
11 h 30 à 13 h	Patin libre
13 h à 13 h 30	Entretien
13 h 30 à 15 h	Bâton rondelle
15 h à 15 h 30	Entretien
15 h 30 à 18 h	Patin libre
18 h à 18 h 30	Entretien
18 h 30 à 20 h	Bâton rondelle
20 h à 20 h 30	Entretien
20 h 30 à 22 h	Location ou bâton rondelle

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.

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



Le 47^e groupe scout est à la recherche de bénévoles. Vous avez fait partie des scouts étant jeune, ou êtes désireux de donner du temps pour une organisation qui prône le respect, l'entraide, le dépassement de soi et bien plus? Venez nous aider à encourager ces jeunes qui donnent le meilleur d'eux-mêmes. Plaisir garanti!

contact@scoutstconstantstecatherine.org
514-883-4747

ABM SAINT-CONSTANT



Inscriptions été 2020

Le baseball est le sport d'équipe le plus différencié mettant de l'avant les forces variées des individus combiné à l'esprit collectif dans un contexte festif et familial. Inscrivez vos enfants nés entre 2002 et 2016 dès maintenant. Plus de détails sur le site Web ou sur la page Facebook (facebook.com/ABMroussillon).

abmrroussillon@hotmail.com

À LA SOURCE

À la source est un organisme qui permet aux personnes atteintes du cancer de sortir de l'isolement.

peintrearo70@gmail.com
bissonnettel@videotron.ca
450 635-0385

ASSOCIATION DE FOOTBALL DES DIABLOS

Flag football, entraînement athlétique, mise en forme et ateliers de perfectionnement. Pour les enfants de 6 à 17 ans.

1^{er} décembre 2019 au 30 avril 2020
MRC du Roussillon

footballdiablos.com



CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD

Opération Nez Rouge Candiac-La Prairie

6-7-13-14-20-21-27-28 décembre de 21 h à 3 h
8, chemin Saint-François-Xavier

candiac-la-prairie@operationnezrouge.com
450-659-9651



CORPS DE CADETS 2938 ROUSSILLON

Les activités du corps de cadets 2938 Roussillon sont offertes GRATUITEMENT pour les jeunes de 12 à 18 ans.

Les mardis à 18 h 30
École secondaire Jacques-Leber

nancy.lindsay@cadets.gc.ca
438-927-3820



CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Centre Claude-Hébert, 85 Montée St-Régis

clubagedor.wixsite.com/st-constant
agedor.stconstant.secretaria@outlook.com
Louise Maher : 514-755-3437



CLUB DE SOCCER ROUSSILLON

Les inscriptions pour la saison d'été 2020 débiteront dès la fin janvier. Surveillez notre page Facebook et notre site web pour tous les détails.

president@soccercsr.com
www.soccercsr.ca



EXPORAIL

Du 22 novembre 2019 au 5 janvier 2020
Exporail, le Musée ferroviaire canadien

www.exporail.org/activites/noel-ferroviaire/
450 638-1522



LA CLÉ DES MOTS

Crible et scrabble

Les mardis de 13 h à 15 h
200, rue Saint-Pierre, Saint-Constant

lacleedesmots@videotron.ca
450 635-1411



L'UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE À CANDIAC



Séance d'information et d'inscription

Lundi 13 janvier 2020 de 10 h 30 à 12 h
Centre Claude-Hébert
(59, chemin Haendel, Candiac)

usherbrooke.ca/uta/monteregie

PATINAGE ROUSSILLON



Cours de patinage et apprentissage de sports de glace pour les enfants de 3 ans et plus.

Dimanche 5 janvier au 1^{er} mars
Sportium de Sainte-Catherine

patinageroussillon.ca
infopatinageroussillon@gmail.com

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE PATRIMOINE DE LIGNERY

Conférence sur « L'histoire de l'architecture en Nouvelle-France » par Michel Létourneau

Mercredi 22 janvier 2020
Anciens presbytères de Saint-Constant
(244, rue de la Fabrique)

mignonnepouliot@live.ca
450 638-2799

MODALITÉS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Ayez l'esprit tranquille en vous inscrivant en ligne à la prochaine session d'activités de loisirs. Du 8 janvier, 18 h au 15 janvier, 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au 22 janvier, 12 h pour tous.

Quelques postes informatiques seront disponibles le 8 janvier de 18 h à 20 h à la Bibliothèque (121, rue 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 : 8 h à 17 h

Vendredi : 8 h à 13 h

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 22 janvier. 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 9 janvier.

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

REMBOURSEMENT

Avant le 23 janvier, 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 à la suite d'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 vous invitons à vous 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



DES LOISIRS ACCESSIBLES

Nos activités sont accessibles aux personnes en situation d'handicap. Communiquez avec nous pour en savoir plus.

DÉCEMBRE

- 12 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 14 Heure du conte du samedi (3 à 8 ans)
- 17 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
- 18 Les petits contes (18 à 36 mois)
- 19 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)

- 13 Petite maison en pain d'épices

JANVIER

- 9 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 16 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 21 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
- 22 Les petits contes (18 à 36 mois)
- 23 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 30 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)

- 8 Inscriptions citoyennes à partir de 18 h
- 13-18 Semaine d'essai | Cours d'hiver 2020
- 15 Inscriptions pour tous à partir de 18 h
- 22 Fin des inscriptions (12 h)
- 24 Début de la session

FÉVRIER

- 6 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 8 Heure du conte du samedi (3 à 8 ans)
- 11 Atelier lecture et bricolage (6 à 10 ans)
- 12 Les petits contes (18 à 36 mois)
- 12 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
- 13 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 20 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 27 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)

- 1 Les Pestacles | Ripopée
- 1 Gardiens avertis (11 ans et plus)
- 2 Après-midi ski de fond autour du feu
- 2 Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)
- 8-9 Plaisirs d'hiver
- 12 Atelier culinaire : cuisine vénézuélienne
- 20 Atelier conférence | Thé et chocolat

MARS

- 2 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
- 5 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 11 Les petits contes (18 à 36 mois)
- 12 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 19 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)
- 26 Heure du conte du jeudi (3 à 5 ans)

- 1-7 Semaine de relâche
- 6 Date limite de remise pour demande du programme d'accompagnement au camp de jour 2020
- 6 Soirée sous les étoiles
- 12 Conférence – CPA Canada sur les stratégies fiscales efficaces
- 15 Les Pestacles | Un drôle de petit chaperon
- 18 Atelier culinaire : cuisine indienne
- 21 Gardiens avertis (11 ans et plus)
- 22 Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)
- 26 Conférence sur l'initiation au démarrage de votre potager

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				

JANVIER 2020

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	

FÉVRIER 2020

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

MARS 2020

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

- Bibliothèque
- Culture
- Sports et loisirs
- Inscriptions



PLAISIRS D'HIVER



8-9 FÉVRIER
2020

GRATUIT!



La Ville de Saint-Constant, en collaboration avec Loisir et Sport Montérégie et Kino-Québec, vous convie à profiter des joies de l'hiver lors de l'événement « Plaisirs d'hiver ». Une activité à ne pas manquer!



LOISIR ET SPORT
MONTÉRÉGIE



Défi Santé

DU 1^{er} AU 30 AVRIL 2020
RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!

La Ville de Saint-Constant est fière de participer encore une fois cette année au Défi Santé. Seul ou en famille, mettez votre santé en priorité en posant au quotidien des gestes pour améliorer vos saines habitudes de vie.

Pour l'occasion, la Ville de Saint-Constant offrira une programmation diversifiée accessibles à tous. Restez à l'affût pour découvrir la programmation au saint-constant.ca.

Vous souhaitez relever le Défi? Faites comme les 512 Constantins qui ont participé à l'édition 2019. Rendez-vous au www.defisante.ca dès le 20 février et courez la chance de gagner de nombreux prix.

Démontrons tous ensemble l'importance des saines habitudes de vie en relevant ce défi. Faites partie du mouvement avec nous!