

MA VILLE, MES LOISIRS

AUTOMNE 2020 – VOL. 3 – N° 3

MICRO SESSION



Saint-Constant

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Micro session d'automne
Inscription au saint-constant.ca dès le 19 août

RALLYE ÉCLIPSE

Une formule réinventée et tout autant de plaisir!

ACTIVITÉS EN FORMULE CINÉ-PARC

Des films et un spectacle à l'extérieur!

TOUR DU MAIRE

Un événement vélo pour toute la famille!

 LOISIRS VILLE DE SAINT-CONSTANT

 VILLE DE SAINT-CONSTANT

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

INDEX

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Les événements ciné-parc ... p.3 | Sports adultes p.6 |
| Événements p.4 | Sports enfants p.7 |
| À la bibli-oh! p.5 | Cours et ateliers adultes p.7 |
| Spa² p.5 | Modalités p.8 |
| | Calendrier p.9 |

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 : | Communication Globale Pub Cité |

LÉGENDE DES ICÔNES

📍 Lieu 💰 Coût 📅 Dates 🕒 Heure

❤❤❤ Niveau d'intensité

PRÉSENTATION DU GUIDE

Découvrez les activités et événements de cette micro session adaptée à la situation actuelle entourant la COVID-19. Restez à l'affût, un deuxième guide virtuel sera publié à la fin du mois de septembre et y présentera la programmation automnale d'octobre à décembre.

La situation entourant la COVID-19 évoluant constamment, en cas d'annulation d'activités, nous vous tiendrons informés au saint-constant.ca et sur nos réseaux sociaux.

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

450 638-2010, poste 7233
biblio@saint-constant.ca

Horaire

La Bibliothèque est actuellement fermée en vue de son déménagement. Seuls les services en ligne et les prêts numériques sont offerts pour l'instant. Pour toute question, il est possible de joindre une préposée par téléphone ou d'utiliser le service reponseatout.ca.

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 faire une demande par téléphone à la Bibliothèque ou au Service des loisirs. Une preuve d'adresse et une pièce d'identité vous seront demandées. C'est facile et gratuit!



Du 19 au 26 août 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra ensuite jusqu'au 2 septembre 12 h, pour tous.

On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

Quebec.ca/coronavirus

📞 1-877-644-4545

LES ÉVÉNEMENTS

Ciné-Parc



NOUVEL EMPLACEMENT



LA REINE DES NEIGES 2 EN FORMULE CINÉ-PARC EN VOITURE

Visionnez un film dans le confort de votre voiture!
Activité gratuite et réservée aux Constantins.

📍 Base de plein air (296, rue Sainte-Catherine)

📅 Jeudi 20 août

🕒 À la pénombre

COMPLET



SPECTACLE DES 2FRÈRES EN FORMULE CINÉ-PARC EN VOITURE

C'est avec bonheur que nous vous annonçons la venue
du populaire groupe 2Frères à Saint-Constant!

📍 Stationnement de la gare Sainte-Catherine

💰 25 \$ par voiture

📅 Vendredi 21 août

🕒 Ouverture du site : 19 h 30
Début du spectacle : 21 h

COMPLET



CINÉ-BULLE - SONIC LE HÉRISSON EN FORMULE PLEIN AIR

À la demande générale et pour le plaisir de tous, petits et
grands, la Ville organise l'événement Ciné-Bulle en plein
air! Apportez une couverture ou une chaise.

Aucune réservation. Premier arrivé, premier assis.
Film présenté sur deux sites.

📍 Centre culturel Claude-Hébert

📍 Chapiteau du Pavillon de la biodiversité


📅 Vendredi 28 août

🕒 À la pénombre



ÉVÉNEMENTS

RALLYE éclipse

 Saint-Constant



L'éveil des fées!


La Course Éclipse fait peau neuve et laisse place au Rallye Éclipse! Sous la thématique de l'éveil des fées, inspirée d'une œuvre originale de Bryan Perro, les participants de tous âges devront porter main forte aux êtres légendaires et les aider à réenchanter le Lac des fées de Saint-Constant. À l'aide d'un guide, ils y rencontreront des personnages magiques, relèveront des défis et résoudreont des énigmes. Les participants sont invités à se costumer, se maquiller et même s'illuminer pour parcourir un circuit à énigmes de 5 km à travers des sentiers animés.

11 ET 12 SEPTEMBRE

18 H 30 À 22 H

TARIFICATION

- Groupe de 2 : 32 \$
- Groupe de 4 : 60 \$
- Groupe de 5 : 75 \$
- Groupe de 10 : 140 \$

 Départ : Base de plein air
Inscription au saint-constant.ca
à partir du 19 août 18 h.

Parcours accessible aux poussettes.







TOUR DU MAIRE

Le maire de Saint-Constant, Jean-Claude Boyer, invite les citoyens à participer au « Tour du maire », un événement vélo pour toute la famille! Cette activité gratuite vise à favoriser les saines habitudes de vie, à célébrer la beauté du territoire et à valoriser le réseau cyclable de Saint-Constant.

Pour tous, peu importe votre niveau d'endurance.

Inscription à partir du 24 août.

La sélection d'une plage horaire se fera lors de l'inscription.

-  Départ : Pavillon de la biodiversité
-  Gratuit
-  19 septembre  9 h à 13 h

Les Sacrés shows DE SAINT-CONSTANT 

| | |
|--|---|
|  Les sœurs Boulay 30 \$ 26 septembre |  Patrick Norman 30 \$ 7 novembre |
|  Marie-Michèle Desrosiers 40 \$ 5 décembre |  Guylaine Tanguay 30 \$ 16 janvier 2021 |

FORFAIT « LES FIDÈLES » 4 spectacles pour 115 \$
*AVANT LE 25 SEPTEMBRE

 20 h
 Église de Saint-Constant
BILLETTS : SAINT-CONSTANT.CA

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DE LA BIBLIOTHÈQUE ET LES CONFÉRENCES ET RENCONTRES D'AUTEURS REPRENDRONT CET AUTOMNE. DÉCOUVREZ-LES DANS NOTRE PROCHAIN GUIDE VIRTUEL!



ACTIVITÉ VIRTUELLE

18 MOIS À 5 ANS

L'HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Les tout-petits sont invités à assister à l'heure du conte en pyjama diffusée en direct sur la page Facebook des loisirs. Dans le confort de leur maison, les enfants pourront se faire raconter une histoire et voyager dans un monde imaginaire. L'activité se terminera par la présentation d'un bricolage.

- 🕒 Gratuit 🕒 18 h 30 à 19 h
📅 Tous les mardis jusqu'au 13 octobre

Club de lecture d'été TD 2020

CONCOURS « JOUE LE JEU! »

Dans le cadre du Club de lecture TD, la Bibliothèque invite les jeunes à goûter au plaisir de la lecture et à participer au concours « Joue le jeu »!

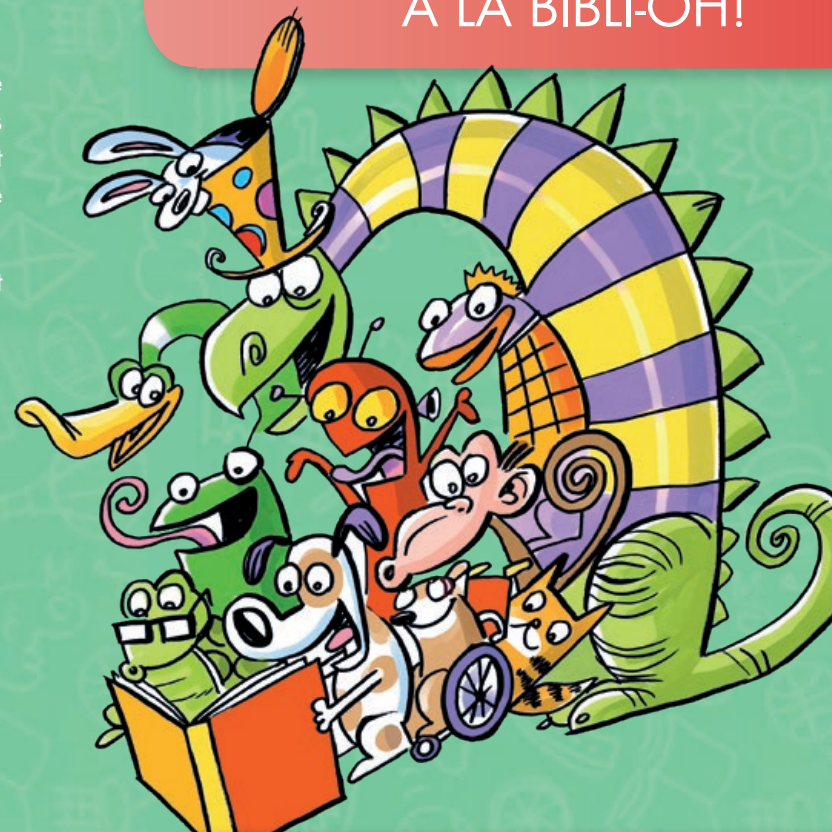
À gagner : un ensemble de jeux pour les 0 à 6 ans et une Nintendo Switch Lite pour les 7 à 17 ans!

Pour participer au concours, votre enfant doit :

- S'inscrire au Club de lecture d'été TD au www.clubdelecturetd.ca
- Se créer un carnet virtuel sur le site Web du club
- Envoyer une photo de lui en train de lire dans son endroit préféré ou une vidéo dans laquelle il nous fait une critique de son livre favori à l'adresse biblio@saint-constant.ca

Le tirage se fera le 24 août parmi tous les participants. Bonne chance!

À LA BIBLI-OH!



SPA²



Le SPA², ce n'est pas une expérience thermique, c'est une expérience sociale!

Par l'entremise d'activités stimulantes et ludiques, ainsi que par un milieu de vie à leur image, les préadolescents et les adolescents peuvent s'impliquer dans le SPA² et tisser des liens significatifs avec nos intervenants.

Restez connectés!



[le_spa2](https://www.instagram.com/le_spa2)

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

SPORTS

16 ANS + ou 12 ANS +
accompagné

CARDIO-BOXE ♥♥♥

Professeure : Élodie Berthelier

Entraînement cardiovasculaire (80 %) et musculaire (20 %) inspiré de différents arts martiaux. Accessibles à tous, les exercices par intervalles à haute intensité amélioreront votre condition physique générale. Vous brûlerez beaucoup de calories, réduirez votre stress et vous sentirez comme un champion! **Tapis de yoga requis.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité (**formule extérieure**)
- 💰 73 \$
- 📅 Mercredi du 9 septembre au 14 octobre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

YOGA ♥♥♥

Professeure : Isabelle Lacombe

Le yoga vise l'harmonie et l'épanouissement total de la personne. On travaille la force, l'équilibre, la flexibilité du physique et du mental. La pratique de yoga peut aussi améliorer la concentration, augmenter la capacité respiratoire et éliminer le stress. Namasté! **Tapis de yoga requis.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité (**formule extérieure**)
- 💰 77 \$
- 📅 Jeudi du 10 septembre au 15 octobre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 45

BOOTCAMP ♥♥♥

Professeure : Méliandre Wu

Entraînement sous forme de circuits et d'intervalles combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires. Ce cours permettra d'améliorer votre endurance, votre force et votre coordination. Cours adapté à tous. **Apportez votre tapis, votre serviette et votre bouteille d'eau!**

- 📍 Pavillon de la biodiversité (**formule extérieure**)
- 💰 65 \$
- 📅 Mardi du 8 septembre au 13 octobre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30



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 d'exercices de musculation. Un entraînement complet permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardiovasculaire. **Tapis de yoga requis.**

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

- 📍 Surface de la glace réfrigérée (**formule extérieure**)
- 💰 Sans location de bottes : 105 \$
Avec location de bottes : 140 \$
- 📅 Mercredi du 9 septembre au 14 octobre
- 🕒 19 h à 20 h (prévoir l'arrivée vers 18 h 30)



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, forme et santé sont au rendez-vous!

- 📍 Point de rencontre : stationnement du nouveau Centre municipal
- 💰 87 \$ (bâtons de marche inclus)
- 📅 Mercredi du 9 septembre au 14 octobre
- 🕒 Groupe 1 : 9 h 30 à 10 h 30
Groupe 2 : 18 h 30 à 19 h 30

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. **Masque obligatoire.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 57 \$
- 📅 Vendredi du 11 septembre au 16 octobre

| | |
|---------------|-------------|
| Débutant | 13 h à 14 h |
| Intermédiaire | 14 h à 15 h |
| Avancé | 15 h à 16 h |

HOCKEY COSOM PARENT-ENFANT

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

- 📍 Glace réfrigérée (**formule extérieure**)
- 📅 Samedi du 5 septembre au 10 octobre

| ÂGE | COÛT | HORAIRE |
|------------|-------|------------------|
| 5 à 8 ans | 50 \$ | 9 h 15 à 10 h 15 |
| 9 à 12 ans | 68 \$ | 10 h 30 à 12 h |

0 À 4 ANS

ZUMBINI

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. **Masque obligatoire pour les parents.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité 78 \$
- 📅 Dimanche du 6 septembre au 11 octobre
- 🕒 9 h à 10 h

SPORTS

ENFANTS



ATELIER GUMBOOTS

Vous avez toujours voulu connaître les bases du style de danse gumboots? Voici votre chance! **Apportez vos bottes en caoutchouc.**

- 📍 Surface de la glace réfrigérée (**formule extérieure**)
- 💰 27 \$
- 📅 17 septembre
- 🕒 18 h 30



DESSINS

Professeure : Diane Forest

Initiation à la base du dessin : apprentissage des différents matériaux, outils et techniques pouvant être utilisés pour réaliser des œuvres. Utilisation du fusain, du graphite et du pastel sec sur divers supports. **La liste de matériel sera fournie par courriel. Masque obligatoire.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 79 \$
- 📅 Vendredi du 25 septembre au 16 octobre
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30



COURS ET ATELIERS

16 ANS + ou 12 ANS + accompagné

EXPLORATION DE L'HUILE ET DE L'ACRYLIQUE

Professeure : Diane Forest

Apprendre et perfectionner les techniques de peinture sur toile, à l'huile ou acrylique au choix. **La liste de matériel sera fournie par courriel. Masque obligatoire.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 79 \$
- 📅 Jeudi du 24 septembre au 15 octobre
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30

IMMERSION À L'AQUARELLE

Professeure : Diane Forest

Découvrez comment manier pinceaux et couleurs pour réaliser vos premières œuvres! Grâce aux exercices pratiques et faciles à reproduire à la maison, vous pourrez vous entraîner et progresser rapidement. **La liste de matériel sera fournie par courriel. Masque obligatoire.**

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 79 \$
- 📅 Vendredi du 25 septembre au 16 octobre
- 🕒 13 h 30 à 16 h 30

MODALITÉS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Ayez l'esprit tranquille en vous inscrivant en ligne à la prochaine session d'activités de loisirs.

Du 19 au 26 août 18 h

Seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire.

Du 26 août 18 h au 2 septembre 12 h

Pour tous

Mesures sanitaires en lien avec la COVID-19 : Le port du masque est obligatoire pour tous les cours offerts à l'intérieur. Tous les participants devront se laver les mains à leur arrivée. La distanciation physique en vigueur sera également exigée.

CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE. Votre numéro d'utilisateur se trouve sous le code à barres. Ne pas tenir compte des 00 avant les autres chiffres.

Résidents : Vous pouvez obtenir votre carte gratuitement en téléphonant au Service des loisirs ou à la Bibliothèque.

Cette étape est essentielle pour vos transactions électroniques et pour utiliser les services de la Bibliothèque.

Non-résidents : Si vous ne possédez pas de numéro d'utilisateur, veuillez téléphoner au Service des loisirs au 450 638-2010, poste 7200 pendant les heures d'ouverture afin de l'obtenir.

SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp

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



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 2 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 20 août.

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

REMBOURSEMENT

Avant le 4 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 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

Veillez 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

Veillez 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 |
| Base de plein air | 296, rue Sainte-Catherine |



AOÛT 2020

- 18  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 19  Inscriptions citoyennes à partir de 18 h
- 20  La Reine des neiges 2 en formule ciné-parc
- 21  Spectacle des 2Frères
- 24  Tirage du concours « Joue le jeu! »
- 25  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 26  Inscriptions pour tous à partir de 18 h
- 28  Ciné-Bulle : Sonic le hérisson

SEPTEMBRE 2020

- 1  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 2  Fin des inscriptions à 12 h
- 7  Services municipaux fermés
- 8  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 11 & 12  Rallye Éclipse
- 15  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 17  Atelier gumboots
- 19  Tour du maire
- 22  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 26  Les Sacrés Shows : les Sœurs Boulay
- 29  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)

OCTOBRE 2020

- 6  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)
- 13  Heure du conte en pyjama (activité virtuelle)

LÉGENDE

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

AOÛT 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 |
| 23/30 | 24/31  | 25  | 26  | 27 | 28  | 29 |

SEPTEMBRE 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 | | | |