

# MA VILLE, MES LOISIRS

PRINTEMPS 2018 - VOL. 1 - N° 1



## CAMPS DE JOUR

Inscription dès le 5 mai



## FICHE SANTÉ

La fiche santé de votre enfant doit être complétée avant le 4 mai au [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca)



## DÉFI SANTÉ

Des activités pour vous aider à relever le Défi



## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

En ligne ou au Centre municipal dès le 5 avril à 18 h

## INDEX

Camps de jour.....	3	Conférences et ateliers.....	13
Cours adultes .....	7	Modalités.....	22
Cours enfants .....	11	Calendrier.....	23
Défi Santé .....	12		

## MA VILLE, MES LOISIRS

Production :	Service des communications et du service à la clientèle, Ville de Saint-Constant
Collaboration :	Service des loisirs, Ville de Saint-Constant
Photographes :	Amélie Picquette, Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme et réalité augmentée :	Communication Globale Pub Cité
Impression :	Impart Litho

## LÉGENDE DES ÎCONES

📍 Lieu    💰 Coût    📅 Dates    ❤️❤️ Niveau d'intensité  
👥 Nombre de participant

## 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.

**Du 5 au 18 avril, inscrivez-vous aux cours et aux activités au [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca) sous l'onglet Services en ligne ou directement auprès du Service des loisirs au Centre municipal (160, boulevard Monchamp).**

## VOTRE GUIDE DES LOISIRS SE REFAIT UNE BEAUTÉ !

La Ville de Saint-Constant est fière de vous présenter son tout nouveau Guide des loisirs. Cette version revue, corrigée et épurée a pour objectif de donner un souffle nouveau à cet outil et vous permettre de trouver plus rapidement l'information qui vous intéresse. Ce guide compte une nouveauté de taille : l'ajout de réalité augmentée ! Pour cette première expérience, vous êtes invité à télécharger l'application Layar gratuitement sur votre appareil pour consulter notre contenu vidéo. C'est donc un rendez-vous en page 18 afin de découvrir les films qui seront présentés en plein air cet été !



### SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp  
450 638-2010 postes 7200 et 7210  
[loisirs@saint-constant.ca](mailto: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](mailto: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

### HORAIRE D'ÉTÉ (à compter du 25 juin)

Lundi au mercredi : ..... 13 h à 20 h 30  
Jeudi : ..... 9 h 30 à 20 h 30  
Vendredi : ..... 13 h à 20 h 30  
Samedi : ..... 10 h 30 à 15 h 30  
Dimanche : ..... Fermé

## INSCRIPTION AUX CAMPS DE JOUR : FICHE SANTÉ ET NUMÉRO D'UTILISATEUR

Prenez note que le camp de jour est réservé aux résidents de Saint-Constant.

Il est **obligatoire de remplir une fiche santé** à chaque année pour chaque enfant inscrit au camp de jour, et ce, **AVANT** de procéder à son inscription. Vous aurez besoin du numéro d'utilisateur unique de votre enfant, qui figure sur sa carte citoyenne (le numéro d'utilisateur se trouve sous le code à barres, ne pas tenir compte des 00 avant les autres chiffres).

Le document d'information, le code de vie et règlements, ainsi que la fiche santé seront disponibles au [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca), sous l'onglet Services en ligne.

La rencontre informative et la distribution des chandails aura lieu le 14 juin à 18 h 30 à Exporail, le Musée ferroviaire canadien, au 110, rue Saint-Pierre. Les chandails seront remis après la rencontre. Pour réserver une grandeur, veuillez l'indiquer sur la fiche santé de votre enfant **AVANT le 4 mai prochain**. Suite à ce délai, les grandeurs de chandail ne pourront être garanties.



### 5 À 12 ANS **CAMP SPLASH (camp régulier)**

Ce camp s'adresse aux enfants qui souhaitent faire plusieurs activités diversifiées. Sport, arts plastiques, cuisine, jeux extérieurs, le Camp Splash propose un programme complet, développé autour de thématiques adaptées aux intérêts de chaque groupe.

📍 Centre municipal  
Centre culturel Claude-Hébert  
École Armand-Frappier



### 4\* À 5 ANS **CAMP MINI-SPLASH**

Le Mini-Splash s'adresse aux tout-petits qui n'ont pas encore fait leur entrée à l'école. Les enfants inscrits participeront à des activités conçues sur mesure pour leur âge et s'inspirant du programme d'apprentissage de la maternelle.

\*4 ans au 26 juin

📍 Centre municipal

👥 8

## CAMPS DE JOUR



# CAMPS DE JOUR ☀

## 5 À 12 ANS CAMP DANSE

Ce camp est pour ceux et celles qui désirent développer certaines habiletés en danse tout en découvrant les différents styles qui composent cet art.

Un spectacle de fin d'été est organisé par les animateurs de ce camp. Pour en faire partie, les campeurs doivent obligatoirement être inscrits aux semaines 7 et 8 du camp danse.

📍 Centre municipal

👤 60



## 5 À 12 ANS CAMP PETITS ARTISTES

Le camp s'adresse aux artistes en herbe qui souhaitent toucher à plusieurs disciplines durant l'été. Ils auront la chance d'expérimenter plusieurs médiums comme la peinture, le collage, le fusain, l'encre, la gravure et la sculpture.

📍 Centre culturel Claude-Hébert 👤 24



## 5 À 12 ANS CAMP ATHLÈTES

Ce camp s'adresse aux jeunes athlètes. Au programme, du sport, du sport et encore du sport. Les participants auront la chance d'apprendre les règles et les techniques associées à différentes disciplines sportives.

📍 École Armand-Frappier

👤 72

## 5 À 12 ANS CAMP THÉÂTRE

Le camp permet aux jeunes de s'initier à l'univers du théâtre et de découvrir toutes les joies des arts de la scène.

Un spectacle de fin d'été est organisé par les animateurs de ce camp. Pour en faire partie, les campeurs doivent obligatoirement être inscrits aux semaines 7 et 8 du camp théâtre.

📍 Centre culturel Claude-Hébert 👤 12



## 5 À 12 ANS CAMP INTRÉPIDES

Ce camp est conçu pour les petits curieux qui aiment faire des expériences, des découvertes, explorer le monde qui les entoure et participer à des projets en pleine nature.

📍 Centre culturel Claude-Hébert 👤 48

## ADRESSE DES SITES DE CAMP DE JOUR

Centre municipal : 160, boul. Monchamp

Centre culturel Claude-Hébert : 85, Montée Saint-Régis

École De l'Aquarelle : 291, rue Sainte-Catherine

École Armand-Frappier : 295, rue Sainte-Catherine

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler la tenue d'un camp ou de fermer un site si le nombre de participants n'est pas suffisant.

## LISTE DES SORTIES

**ZOO DE GRANBY** ..... 4 JUILLET..... 29 \$

Zoo et Amazoo (parc aquatique)

**RANCH MASSAWIPPI (7 ANS ET -)**..... 11 JUILLET..... 27 \$

Équitation et activités en plein air

**AMUSEMENT ACTION DIRECTE (8 ANS ET +)** 11 JUILLET..... 33 \$

Escalade et parcours «Ninja Warrior»

**SUPER AQUA CLUB** ..... 18 JUILLET..... 37 \$

Parc aquatique avec glissades

**DÉFI TANIK** ..... 25 JUILLET..... 18 \$

Défis thématiques animés

**FUNTROPOLIS** ..... 1<sup>ER</sup> AOÛT ..... 23 \$

Centre d'amusement intérieur

**ARBRASKA** ..... 8 AOÛT ..... 31 \$

Parcours dans les arbres

### Note

- Les départs se font à l'école Félix-Leclerc (161, boul. Monchamp)
- L'inscription à une activité **n'est pas remboursable.**
- Lors des sorties, le port du chandail de camp 2018 est **obligatoire.**
- Ceux qui ne sont pas inscrits à la sortie demeurent sur leur site habituel.

### DES ANIMATEURS CERTIFIÉS DAFA

Les animateurs des camps sont certifiés DAFA. Le Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateurs (DAFA) est une formation reconnue par les acteurs du milieu des loisirs et vise à assurer la sécurité et le bien-être des jeunes de 5 à 17 ans. Nos animateurs ont donc une solide formation pour que vos enfants passent un été inoubliable au sein de nos camps de jour.



# MODALITÉS

**INFORMATION : 450 638-2010, POSTE 7200**

## TARIFS

### **Camp Splash (régulier) et Mini-Splash (frimousses)**

65 \$ par semaine sans service de garde

(52 \$ semaine 1 et 2)\*

85 \$ par semaine avec service de garde complet

(68 \$ semaine 1 et 2)\*

### **Camps spécialisés**

75 \$ par semaine sans service de garde

(60 \$ semaine 1 et 2)\*

95 \$ par semaine avec service de garde complet

(76 \$ semaine 1 et 2)\*

\*Réduction du prix de la première et de la deuxième semaine en raison des congés fériés du 25 juin et du 2 juillet.

## Politique de remboursement

Toute demande de remboursement devra être faite au plus tard le **15 juin à 12 h**. Aucun remboursement ne sera possible après cette date sauf sur présentation d'un billet médical. Le cas échéant, des frais administratifs de 15 \$ seront retenus. Si l'enfant a reçu son chandail, les frais seront de 20 \$. De plus, toute demande de modification à l'inscription originale, si ce changement est possible (ajout de semaine, changement de semaine, de site ou de camp) sera tarifée au montant de 15 \$. Des frais de 20 \$ seront applicables pour toutes demandes de report ou de retrait de chèque postdaté.

## Horaire des camps

Du lundi au vendredi de 9 h à 15 h 30

Un service de garde est disponible entre 6 h 30 et 9 h et entre 15 h 30 et 18 h (frais supplémentaires).

## Apporter son repas : les consignes

Les enfants inscrits doivent apporter un repas froid et deux collations. Veuillez noter que cette année, nous n'aurons pas accès aux réfrigérateurs et aux micro-ondes. Il est important d'identifier la boîte à lunch de votre enfant. Les collations contenant des arachides, des kiwis, de même que les plats de fruits de mer sont strictement interdits. D'autres aliments proscrits pourraient s'ajouter au début de l'été en fonction des allergies de certains enfants inscrits à nos activités.

## Un sourire pour la photo!

Veuillez noter que des photos peuvent être prises lors des activités tout au cours de l'été. Les clichés sur lesquels apparaissent les participants peuvent être utilisés lors de la promotion de nos activités. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

## Modalités d'inscription

Inscription en ligne à compter de 9 h le samedi 5 mai au [saint.constant.ca](http://saint.constant.ca) sous l'onglet Services en ligne, et ce, jusqu'au 25 mai 12 h. Pas d'ordinateur? Des postes seront disponibles au Centre municipal cette même journée entre 9 h et 12 h. Après cette date, vous devrez vous présenter au comptoir du Service des loisirs. Un ordinateur sera à votre disposition.

## Âge minimum requis

Avoir cinq (5) ans au 26 juin de l'année en cours, sauf pour le camp Mini-Splash (quatre (4) ans au 26 juin 2018)

## Modes de paiement - inscription aux activités

1. Paiement en ligne, Visa et Mastercard seulement. Vous pourrez imprimer votre reçu à partir du site ou demander à le recevoir par courriel.
2. Paiement en différé - réservé aux clients qui s'inscrivent en ligne.
3. Chèques, argent comptant ou intérac acceptés au comptoir du Service des loisirs.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de la Ville de Saint-Constant. Vous pouvez faire des chèques postdatés en date du 18 mai, 14 juin et 19 juillet.

**Note : Les chèques peuvent être encaissés après la date indiquée. Des frais de 35 \$ s'ajouteront au coût de l'inscription pour les chèques retournés.**

Une fois les activités débutées, toute nouvelle inscription devra se faire 5 jours ouvrables précédents la semaine choisie (par exemple pour la semaine débutant le 26 juin, aucune inscription ne sera acceptée après le lundi 18 juin). De plus, le paiement doit être effectué au moment de l'inscription sans quoi l'inscription ne sera pas complétée.

Procédure pour payer en différé : Cochez l'onglet Paiement différé au moment de payer l'inscription. Ceci vous oblige à effectuer votre paiement au Service des loisirs au plus tard 10 jours ouvrables après votre inscription en ligne, sans quoi votre inscription ne sera plus valide.

## Modes de paiement - inscription pour les sorties

Il est possible de payer toutes les sorties au moment de l'inscription en ligne ou par chèque en date du 14 juin, en argent comptant ou par paiement intérac. Certaines sorties étant contingentées en raison de la capacité du site, nous ne pouvons garantir une place à tous. La règle du « premier arrivé, premier servi » est donc appliquée.

Aucun remboursement pour les sorties ne sera accepté, sauf pour des raisons médicales. Un billet médical sera alors exigé. Pour les enfants qui ne participent pas aux sorties, un service de camp de jour et un service de garde sont offerts sur le site habituel de votre enfant.

Au moment de l'inscription, vous devrez avoir en main le numéro d'utilisateur unique. Veuillez noter qu'un rabais de 30% est applicable pour le 3<sup>e</sup> enfant d'une même famille qui participe au camp de jour régulier ou aux camps spécialisés. Le rabais est alors appliqué à l'activité dont le tarif est le moins élevé.

**Note : Certains camps sont contingentés en raison de la capacité d'accueil du site. Il se peut donc que vous ne puissiez accéder à votre premier choix. Une liste d'attente sera alors mise en place. Inscrivez-y votre nom, aucun frais ne sera alors exigé.**



## ABDOS-FESSES-CUISSSES ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

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

📍 Centre municipal 💰 71 \$

📅 Mardi 19 h à 20 h  
24 avril au 5 juin

## ÉTIREMENTS CLASSIQUES ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

Les étirements aident à la perte de poids, l'affinement des jambes, des bras et du ventre. L'accent est mis sur l'amélioration de la posture et l'augmentation de l'énergie.

📍 Centre municipal 💰 71 \$

📅 Samedi de 10 h 30 à 11 h 30  
21 avril au 9 juin  
Date de relâche : 5 mai

## CARDIO-BOXE ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

Sur des rythmes entraînants, ce cours permet de combiner des mouvements de base de la boxe tout en travaillant votre cardio et votre tonus musculaire.

📍 Centre municipal 💰 71 \$

📅 Mardi 20 h à 21 h  
24 avril au 5 juin

## BODYWEIGHT ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

Ce cours d'entretien musculaire est basé sur le poids du corps et adapté à tous les niveaux.

📍 Centre municipal 💰 71 \$

📅 Jeudi de 20 h à 21 h  
26 avril au 7 juin

**NOUVEAU**

## ABDOS- STRETCHING ♥♥♥

Professeure : Martine Rousseau

Cours axé sur des exercices visant à travailler la sangle abdominale suivi d'une période de trente minutes d'étirements globaux.

📍 Centre municipal 💰 68 \$

📅 Vendredi 10 h à 11 h  
27 avril au 8 juin

# COURS ADULTES

**16 ANS +**



## CYCLISTES : BIENVENUE DANS LE CLUB

Rouler en équipe, se dépasser, socialiser et recommencer. Les adeptes du vélo de tous les niveaux sont invités à rejoindre le nouveau Club de vélo de Saint-Constant. La session comprendra 30 rencontres, supervisées par un entraîneur aguerri, qui couvriront les différents aspects techniques et mécaniques de cette discipline des plus complètes...en selle!

- 2 séances par semaine du 20 mai au 26 août
- Inscription au coût de 200 \$ pour 30 séances de 1 h 30
- Développement de techniques de base (lâcher le guidon, jeux d'agilité et d'équilibre)
- Séances d'entraînement supervisées (intervalles à haute intensité (HIIT), intervalles de sprint (SIT), intervalles de VO2max, séances au seuil anaérobie (FTP))
- Ouvert au 12 ans et plus **DOIVENT ÊTRE OBLIGATOIREMENT**. 16 ans et plus sans accompagnement.

# COURS ADULTES

16 ANS +

NOUVEAU



## MAMANS ET FUTURES MAMANS CARDIO

Professeure : Nancy Morissette

Ce cours d'aérobic est spécialement conçu pour les futures et nouvelles mamans qui désirent retrouver la forme. Votre poupon peut participer avec vous dans un porte-bébé, un moment de belle complicité avec votre enfant.

Vous devez avoir accouché douze (12) semaines avant le début des cours ou avoir obtenu une autorisation de la part de votre médecin ou physiothérapeute en rééducation périnéale.

📍 Centre municipal \$ 71 \$

📅 Lundi de 13 h 30 à 14 h 30  
23 avril au 11 juin  
Date de relâche : 21 mai



## REBOUND FITNESS



Professeure : Dany Dagenais

Entraînement comprenant plusieurs exercices par intervalles effectués sur un trampoline. Il contribue à la santé du système lymphatique, améliore la densité osseuse, la coordination musculaire et l'équilibre.

📍 Centre municipal \$ 135 \$

📅 Lundi 18 h à 19 h  
23 avril au 11 juin  
Date de relâche : 21 mai

## 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.

📍 Centre municipal \$ 68 \$

Groupe 1  
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30  
25 avril au 6 juin

Groupe 2  
Vendredi 9 h à 10 h  
27 avril au 8 juin

## ZUMBA



Professeure : Nancy Morissette

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques

📍 Centre municipal \$ 71 \$

Groupe 1  
Jeudi de 19 h à 20 h  
26 avril au 7 juin

Groupe 2  
Samedi de 9 h 30 à 10 h 30  
21 avril au 9 juin

Date de relâche : Samedi 5 mai

## POUND



Professeure : Martine Rousseau

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

📍 Centre municipal \$ 68 \$

📅 Mercredi 19 h 45 à 20 h 45  
25 avril au 6 juin

NOUVEAU

## XING-YI QUAN



Professeure : Carl Desloges

Ce cours porte sur l'apprentissage authentique du Kung-fu dit «interne». Ces techniques favorisent le développement du corps et de l'esprit tout en respectant la tradition. La formation est adaptée à vos capacités et à votre progression.

📍 École Piché-Dufrost \$ 137 \$

📅 Lundi et mercredi 19 h à 20 h 30  
23 avril au 11 juin  
Date de relâche : 21 mai

# COURS ADULTES

55 ANS +

## MISE EN FORME 65 + ❤️❤️❤️

Professeure : Nancy Morissette

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

📍 Centre municipal \$ 71 \$

📅 Jeudi 15 h 30 à 16 h 30  
26 avril au 7 juin

## ZUMBA GOLD ❤️❤️❤️

Professeure : Nancy Morissette

Ce cours adapté aux personnes de 45 ans et plus permet d'augmenter la capacité cardiovasculaire, tout en bougeant sur des rythmes exotiques.

📍 Centre municipal \$ 78 \$

📅 Jeudi de 14 h 15 à 15 h 30  
26 avril au 7 juin

## CARDIO 55 ❤️❤️❤️

Professeure : Nancy Morissette

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

📍 Centre municipal \$ 78 \$

**Groupe 1** Mardi 14 h 15 à 15 h 30  
24 avril au 5 juin  
**Groupe 2** Jeudi de 17 h 45 à 19 h  
26 avril au 7 juin

## ACTIVITÉS LIBRES

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. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler certaines périodes de jeu en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

### BADMINTON FAMILIAL

Famille avec au moins un jeune de 16 ans et moins

**Groupe 1** Samedi 9 h 30 à 12 h 30  
21 avril au 9 juin  
**Groupe 2** Lundi 18 h 15 à 21 h 15  
23 avril au 11 juin

Dates de relâche : Samedi 5 mai et lundi 21 mai

📍 École Vinet-Souigny

💰 78 \$ - 1 h semaine/terrain  
121 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain  
15 \$ - 1 h /terrain

### BADMINTON LIBRE

Lundi au jeudi de 18 h 15 à 21 h 15  
23 avril au 11 juin  
Date de relâche : Lundi 21 mai

📍 École Félix-Leclerc

💰 131 \$ - 1 h semaine/terrain  
192 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain  
22 \$ - 1 h /terrain

### PICKLEBALL

Mardi de 18 h 15 à 21 h 15  
24 avril au 5 juin

📍 École Vinet-Souigny

💰 131 \$ - 1 h semaine/terrain  
192 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain  
22 \$ - 1 h /terrain

# COURS ADULTES

16 ANS +



## YOGA SUR CHAISE

Professeure : Linda Gagnon

Ce cours propose différentes postures, techniques de respiration et de relaxation. Il s'adresse aux personnes vivant avec une déficience physique (Parkinson, sclérose en plaques, fibromyalgie, AVC, etc.) et leur conjoint(e).

📍 Centre municipal 💰 42 \$

📅 Mercredi 14 h à 15 h  
25 avril au 6 juin



## TAI-CHI

Professeure : Ghislaine Dumoulin

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.

📍 Centre municipal 💰 62 \$

Débutant	Lundi 13 h à 14 h	23 avril au 11 juin Date de relâche : 21 mai
2 <sup>e</sup> partie (doit avoir fait le débutant)	Lundi 14 h à 15 h	23 avril au 11 juin Date de relâche : 21 mai
3 <sup>e</sup> partie (doit avoir fait la 2 <sup>e</sup> partie)	Lundi 15 h à 16 h	23 avril au 11 juin Date de relâche : 21 mai

## VINIYOGA

Professeure : Isabelle Lacombe

Forme de yoga où l'accent est mis sur la respiration profonde tout en pratiquant différentes postures.

💰 85 \$

Groupe 1

📅 Mardi 20 h à 21 h 15  
24 avril au 5 juin

📍 Centre culturel  
Claude-Hébert

Groupe 2

📅 Mercredi 10 h 15 à 11 h 30  
25 avril au 6 juin

📍 Centre municipal

## POWER YOGA

Professeure : Isabelle Lacombe

Pratique de différentes postures en statique. L'accent est mis sur le renforcement musculaire.

📍 Centre culturel Claude-Hébert

💰 85 \$

📅 24 avril au 5 juin  
Mardi 18 h 45 à 20 h

## ATELIER DE YOGA PARENT-ENFANT

Professeure : Isabelle Morin

Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercice de respiration, enfants et parents auront la chance de découvrir les bienfaits du yoga.

📍 Centre municipal 💰 18 \$

2 à 4 ans 5 à 10 ans  
📅 22 avril 10 h à 11 h 📅 6 mai 10 h à 11 h 15

## DANSE URBAINE

Professeur : Laurence Bergeron

Apprentissage des positions et mouvements de base de la danse urbaine (hip-hop, fusion, etc.). Enchaînement de mouvements variés.

📍 Centre municipal 💰 53 \$

📅 21 avril au 9 juin  
Date de relâche : 5 mai

Initiation	5 à 6 ans	Samedi 10 h à 11 h
Débutant	7 à 10 ans	Samedi 11 h à 12 h



## 3 À 4 ANS DANSE CRÉATIVE / ÉDUCATIVE

Professeure : Laurence Bergeron

Les petits sont invités à venir se dégourdir sur un fond musical. Ils apprendront à écouter les rythmes de la musique et à explorer des mouvements variés.

📍 Centre municipal 💰 53 \$

📅 Samedi du 21 avril au 9 juin  
Date de relâche : 5 mai

Groupe 1 8 h 15 à 9 h  
Groupe 2 : 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

CATÉGORIE D'ÂGE	COÛT	HORAIRE	DÉBUT DE LA SESSION
Parents-enfants 5 à 8 ans	54 \$	Groupe 1 Samedi de 8 h 30 à 9 h 30 Groupe 2 Samedi de 9 h 40 à 10 h 40	21 avril au 9 juin Date de relâche : Samedi 5 mai
9 à 12 ans	44 \$	Samedi de 10 h 50 à 12 h 20	Semaine du 21 avril au 9 juin Date de relâche : Samedi 5 mai
12 à 15 ans	44 \$	Mardi de 19 h à 20 h 30	24 avril au 5 juin

# COURS ENFANTS

15 ANS -

## 2 À 3,5 ANS 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 l'Aquarelle 💰 96 \$

📅 Samedi de 9 h à 9 h 45  
21 avril au 9 juin  
Date de relâche : 5 mai

## 3 1/2 À 12 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 l'Aquarelle 💰 96 \$

📅 21 avril au 9 juin  
Date de relâche : 5 mai

Groupe 1	3 1/2 à 5 ans	Samedi de 10 h à 11 h
Groupe 2	5 à 8 ans	Samedi de 11 h à 12 h
Groupe 3	8 à 12 ans	Samedi de 13 h à 14 h



Manger MIEUX



Bouger PLUS



GARDER L'équilibre

## Défi Santé 30 jours d'activités pour relever le défi!

### 16 ANS + DES ENTRAÎNEMENTS EXTÉRIEURS GRATUITS

Profitez du retour du beau temps pour vous entraîner dehors avec nous les mardis de 17 h 45 à 18 h 45.

**Entraînement cardio** les 3 et 10 avril au Centre Denis-Lord  
**Entraînement au circuit Trekfit** les 17, 24 avril au 65, rue Tougas

### TOUS PARCOURS PASSEPORT SANTÉ

Toute la famille est invitée à découvrir Saint-Constant autrement en parcourant les différents parcours du Passeport santé tous les jeudis du mois d'avril dès 18 h!



### 16 ANS + ESSAIS DE COURS GRATUITS!

Inscription en ligne obligatoire

Venez essayer nos cours gratuitement!  
**Pound** le 18 avril à 18 h 30 au Centre municipal  
**Bodyweight** le 14 avril de 11 h à 12 h au Centre municipal  
**Kangoo Jumps** le 28 avril de 11 h à 12 h au Centre Denis-Lord



### 8 À 12 ANS TROUPE ALLEZ-HOP!

Tous les samedis du mois d'avril de 10 h à 12 h, profitez d'animations gratuites et libres. En cas de pluie, l'activité sera déplacée à l'intérieur. Les jeunes doivent avoir des vêtements de sport, une carte d'identification (Nom, numéro d'urgence) et bouteille d'eau/collation.

📍 Centre municipal

### TOUS GÉOCACHING À LA BIBLIOTHÈQUE

Inscription obligatoire sous l'onglet Bibliothèque

Saviez-vous que près de votre demeure, se trouve probablement un trésor? Le 21 avril dès 13 h 30 vous êtes invités à essayer la version moderne de la chasse aux trésors avec l'utilisation du géo-positionnement par satellite (GPS). Une belle opportunité de prendre l'air et de se laisser guider à travers Saint-Constant.

### 16 ANS + DES CONFÉRENCES POUR VOTRE SANTÉ

**Jimmy Sévigny le 4 avril à 19 h à Exporail**

Inscription en ligne obligatoire

Une histoire incroyable, motivante, dont les riches enseignements vous aideront à dépasser vos limites.



**Patrice Godin le 23 avril 19 h à la Bibliothèque**

Inscription en ligne obligatoire

Acteur, auteur et ultramarathonien, Patrice Godin est passionné d'ultra distances. Il a participé, entre autres, au Vermont 100, au Massanutten 100 en Virginie, à l'UTMB en Europe et au Bigfoot 200, une course de 320 kilomètres. Venez découvrir son parcours ainsi que son cheminement en tant qu'auteur.



### TOUS CONTE ET YOGA À LA BIBLIOTHÈQUE

Inscription obligatoire sous l'onglet Bibliothèque

Le 28 avril, les enfants et leurs parents sont invités à s'initier aux mouvements de yoga, le tout accompagné d'un conte.  
2 à 4 ans à 10 h 45  
5 à 10 ans à 13 h



CONSULTEZ DÈS MAINTENANT LE SAINT-CONSTANT.CA POUR VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DU DÉFI SANTÉ!

Dans le cadre de la Semaine de la littérature, la Bibliothèque vous offre une série d'activités : Conférences, bricolages, contes et bien plus encore. Surveillez la programmation sur notre site Web.

## CONFÉRENCES ET ATELIERS



**SEMAINE DE LA LITTÉRATURE**  
DU 22 AU 28 AVRIL

ROUSSILLON  
à lire

MRC DE ROUSSILLON

CANDIAC • CHÂTEAUGUAY • DELSON • LA PRAIRIE  
LÉRY • MERCIER • SAINT-CONSTANT • SAINT-ISIDORE  
SAINT-MATHIEU • SAINT-PHILIPPE • SAINTE-CATHERINE



2<sup>e</sup> ÉDITION  
**SALON DU LIVRE**  
20 & 21 AVRIL



Pavillon de l'île 480, boul. D'Youville  
Châteauguay

roussillon.ca

DOMINIQUE DE MERS,  
porte-parole

Patrimoine Saint-Bernard Châteauguay Larico MRC DE ROUSSILLON

### EXPO 67 : MISSION IMPOSSIBLE



Inscription en ligne

Projection du film qui fait la rétrospective de l'exposition universelle et de ses préparatifs à la réalisation, documentaire fait avec la collaboration des ingénieurs et concepteurs de l'époque. Encensé par la critique et qualifié « d'excellent documentaire » à l'émission « Tout le monde en parle ».

 Bibliothèque  Gratuit

 26 avril à 19 h



### ATELIER D'ART THÉRAPIE : LIBÉRER VOTRE STRESS

Inscription en ligne

Animé par une art-thérapeute professionnelle, cet atelier a pour but de diminuer vos préoccupations en les extériorisant ainsi que d'explorer de nouvelles stratégies de bien-être et de ressourcement par l'art.

 Bibliothèque  5 \$ non-remboursable

 17 mai à 19 h



### LES AURORES BORÉALES

Inscription en ligne

La conférence vous présentera simplement le phénomène des aurores polaires du Québec, du Nunavik et du Nunavut.

Conférencier : Gilles Boutin, auteur des livres *Les aurores boréales Québec-Nunavik* et *À la découverte du Nunavik*.

 Bibliothèque  3 \$ non-remboursable

 14 juin à 19 h

**Le 23 avril,  
choisis  
un livre  
et une rose  
à la bibliothèque**



Plusieurs activités  
du 20 au 23 avril 2018  
[Journeedulivre.ca](http://Journeedulivre.ca)

# CONTE ET BRICOLAGE



NOUVEAU

## 18 À 36 MOIS L'HEURE DU CONTE POUR BÉBÉ

Inscription en ligne

Afin de favoriser l'éveil à la lecture, et le développement de l'enfant, lors de cette activité, on racontera de courtes histoires ainsi que des comptines aux jeunes enfants accompagnés d'un parent. Une thématique différente sera abordée à chaque séance.

🕒 3 \$ non-remboursable 🕒 9 h 30 à 10 h

- 25 AVRIL** | Thème : Les couleurs
- 23 MAI** | Thème : Le petit chaperon rouge
- 20 JUIN** | Thème : Les animaux de la ferme

## 3 À 8 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Inscription en ligne

🕒 3 \$ non-remboursable 🕒 18 h 30 à 19 h 30

- 24 AVRIL** | Thème : J'aime les fruits et les légumes
- 8 MAI** | Thème : La fête des mères
- 12 JUIN** | Thème : La fête des pères

## 3 À 5 ANS HEURE DU CONTE DU JEUDI

🕒 3 \$ non-remboursable 🕒 Tous les jeudis de 10 h à 11 h

## 3 À 8 ANS HEURE DU CONTE DU SAMEDI

Inscription en ligne

🕒 3 \$ non-remboursable 🕒 13 h 30 à 14 h 30

- 5 MAI** | Thème : Les fleurs

## 6 À 10 ANS ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

Inscription en ligne

🕒 5 \$ non-remboursable 🕒 18 h 30 à 20 h

- 25 AVRIL** | Thème : La magie des livres (gratuit)
- 1<sup>er</sup> MAI** | Thème : La fête des mères
- 5 JUIN** | Thème : La fête des pères



## PARENT-ENFANT LANCEMENT DU CLUB DE LECTURE TD

La thématique du Club TD sera présentée de même que le matériel et les livres s'y rapportant. À l'aide de différents médiums tels le collage, la peinture, le dessin ou l'écriture, ils pourront exprimer leur plus grande passion sur une toile.

🕒 Gratuit

🕒 Samedi le 16 juin de 13 h à 15 h



## 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, chants, bricolages et expériences, le tout dans un milieu créatif et éducatif où rire et plaisir sont au rendez-vous.

De plus, au courant de cette session, les enfants auront l'occasion d'aller visiter le Musée ferroviaire Canadien et de rencontrer les pompiers et policiers. La session sera couronnée d'une tombola et d'une graduation pour les finissants de 5 ans.

**La session de dix (10) semaines se déroulera du 26 mars au 8 juin.** Il est à noter que l'activité fera relâche le 30 mars, le 2 avril ainsi que le 21 mai.

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.

105 \$ / 1 fois semaine  
145 \$ / 2 fois semaine  
225 \$ / 3 fois semaine

## 9 ANS + PRÊT À RESTER SEUL

Professeure : Carole Gélinas

Ce cours invite les jeunes à développer un comportement responsable afin de pouvoir demeurer seul à la maison.

Matériel requis : Papier, crayon, une poupée ou un toutou de 30 cm, un lunch froid et deux collations.

📍 Bibliothèque 💰 40 \$

📅 22 avril • 26 mai • 17 juin de 9 h à 15 h 30

**LES PESTACLES** POUR LES 3 À 8 ANS

9 \$ BILLET INDIVIDUEL (1 SPECTACLE) 2 ANS ET - GRATUIT

Théâtre des AVIILES

**TOM & TOM**

Musique, cirque et magie sont au rendez-vous avec ces deux personnages loufoques et clownesques. Venez rire et vous émerveiller!

🕒 15 AVRIL 2018 10 h

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

4 VILLES ASSOCIÉES | 4 SPECTACLES | 1 OFFRE CULTURELLE JEUNESSE BONIFIÉE



Billets : [lepointdevente.com](http://lepointdevente.com)

## ATELIERS

### 11 ANS + GARDIENS AVERTIS

Professeure : Carole Gélinas

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

Matériel requis : Papier, crayon, une poupée ou un toutou de 30 cm, un lunch froid et deux collations.

📍 Bibliothèque 💰 48 \$

📅 21 avril • 27 mai • 16 juin de 8 h 30 à 16 h 30

### TOUS SORTIE AU MUSÉE GRÉVIN

Vivez une expérience unique à Grévin Montréal! Profitez de votre visite pour venir rencontrer plus de 120 célébrités d'ici et d'ailleurs dans des mises en scène impressionnantes. Le prix inclus le billet d'entrée et le transport en autobus.

📍 Départ du Centre municipal

💰 41 \$ ou 39,50 \$ (65 ans et plus)

📅 23 mai à 13 h



## ACTIVITÉS ESTIVALES



**Allez HOP!**  
pour de saines  
habitudes de vie

### DES PARCS ANIMÉS CET ÉTÉ

Tout l'été la troupe Allez HOP! animera les différents parcs de la ville. Du lundi au vendredi, les supers animateurs auront comme mission de colorer vos journées. Venez en grand nombre!

L'animation libre dans les parcs est une alternative au camp de jour. Veuillez prendre note que cette activité est totalement gratuite, mais n'est pas un service de garde. **En tout temps, les parents sont responsables de leurs enfants.** Les jeunes retournent à la maison pour l'heure du dîner.

## LES JARDINS COMMUNAUTAIRES SONT DE RETOUR!

Vous aimeriez obtenir une parcelle à jardiner seul, avec votre famille ou avec des amis ? Dix-huit jardinets sont disponibles au Centre Denis-Lord pour la location saisonnière au coût de 15 \$. Deux jardinets sont aussi disponibles pour les personnes à mobilité réduite.

**La réservation** des jardinets se fera en ligne au **saint-constant.ca** **dès le 9 avril prochain.** Une rencontre sera organisée par la suite afin de présenter le fonctionnement commun aux participants. Pour plus d'information, contactez le Service des loisirs.

Ce programme est réservé aux résidents.



## CET ÉTÉ, ON JOUE DEHORS!

Afin de profiter de la belle saison, la Ville de Saint-Constant offre à ses citoyens plusieurs sites pour jouer, bouger et se rafraîchir.

### CIRCUIT TREKFIT - OUVERTURE LE 17 AVRIL, SELON LA TEMPÉRATURE

C'est l'été et vous n'avez pas envie d'aller au gym, parce qu'il fait trop beau dehors? Essayez les installations TrekFit (65, rue Tougas).

Équipements disponibles :

- Barres à push-up
- Barres à traction (double)
- Banc long
- Barres parallèles



### TERRAINS DE TENNIS - OUVERTURE LE 7 MAI

Quatre (4) terrains de tennis éclairés sont disponibles au parc Leblanc pour les citoyens.

Un participant ne peut réserver et/ou utiliser un terrain plus d'une (1) heure. **Pour réserver un terrain : [www.tennis40-0.ca](http://www.tennis40-0.ca)**

- Ouvert tous les jours de 9 h à 23 h

### JEUX D'EAU - OUVERTURE LE 15 MAI, SELON LA TEMPÉRATURE

Rafraîchissez-vous en famille dans l'un de nos trois (3) parcs aménagés avec des jeux d'eau, accessibles de 7 h à 21 h :

- Parc Jean-Béliveau (21, rue Perron)
- Parc du Petit bonheur (80, rue Villeneuve)
- Parc Réal-Bellefleur (206, rue du Grenadier)

Les  
**Sacrés shows**  
DE SAINT-CONSTANT

**NADJA**

Formule acoustique

*28 avril*



**KIM  
RICHARDSON**

Trio Jazz

*29 septembre*



**MICHAËL**

Spectacle *À contre-sens*

*3 novembre*



**JOYEUX NOËL**

Brigitte Boisjoli, Paul Daraïche,  
Marie Michèle Desrosiers, André Ouellet  
et Guylaine Tanguay

*8 décembre*



**LIEU :** Église de Saint-Constant, 242, rue Saint-Pierre

**HEURE :** 20 h

**PRIX DES BILLETS (taxes incluses) :** 25 \$ pour les spectacles d'avril, septembre et novembre **ET** 35 \$ pour le spectacle de Noël

**FORFAIT POUR LES "FIDÈLES" (4 spectacles) :** 100 \$ (Forfait disponible jusqu'au 27 avril 2018.)

**BILLETS EN VENTE DÈS MAINTENANT : SAINT-CONSTANT.CA**



Cette page de RÉALITÉ AUGMENTÉE vous permet d'écouter des vidéos en plus de vous donner un accès direct à nos services en ligne!

Suivez les instructions ci-bas pour commencer à l'utiliser.



### ÉTAPE 1

Téléchargez gratuitement l'application Layar dans votre magasin d'application

### ÉTAPE 2

Numérisez la page en entier pour avoir accès au contenu exclusif

# Les rendez-vous près de chez vous

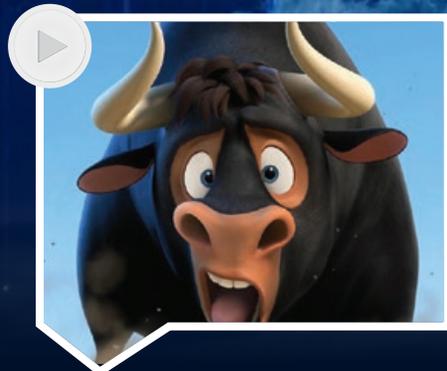
CETTE PAGE CONTIENT DE LA RÉALITÉ AUGMENTÉE

layar

Au grand plaisir de tous et à la demande générale, les rendez-vous cinéma en plein air sont de retour encore cet été. Sous la formule apportez votre chaise, votre pop-corn et votre... chasse-moustique, la programmation de la Ville vous suggère une sélection de films en plein air des plus divertissantes!



Il est permis de consommer vos propres boissons alcoolisées lors des projections et spectacles au Centre Denis-Lord.



### VENDREDI, 29 JUIN FERDINAND

📍 CENTRE MUNICIPAL

Ferdinand est un taureau au grand cœur. Victime de son imposante apparence, il se retrouve malencontreusement capturé et arraché à son village d'origine. Bien déterminé à retrouver sa famille, il se lance alors dans une incroyable aventure à travers l'Espagne!

[bit.ly/2k18sQD](http://bit.ly/2k18sQD)



### VENDREDI, 13 JUILLET HOHELAGA : TERRE DES ÂMES

📍 CENTRE DENIS-LORD

À Montréal, un match de football est interrompu lorsqu'un affaissement de terrain survient sur la surface de jeu. Le trou devient rapidement un site archéologique. 750 ans d'histoire résident dans cette terre. Ce serait même peut-être l'endroit où Jacques Cartier s'est entretenu avec des Iroquois du petit village Hochelaga, qui allait bientôt porter le nom de Montréal.

[bit.ly/2Drq97D](http://bit.ly/2Drq97D)



### VENDREDI, 27 JUILLET NELLY ET SIMON : MISSION YÉTI

📍 CENTRE MUNICIPAL

Québec, 1956. Le destin de la jeune détective privée Nelly Maloye et celui de l'assistant de recherche en sciences Simon Picard s'entrecroisent accidentellement. Bientôt, grâce à l'aide financière d'un mécène ambitieux, les deux inconnus s'engageront dans une aventure périlleuse visant à prouver l'existence du Yéti.

[bit.ly/2FDMsUA](http://bit.ly/2FDMsUA)



### VENDREDI, 3 AOÛT LE POST

📍 CENTRE DENIS-LORD

Des milliers de pages confidentielles dévoilant l'implication politique et militaire des États-Unis dans la guerre du Vietnam de 1945 à 1967 ont été dérobées. En 1971, ces documents sont transmis clandestinement à la rédaction du New York Times puis à celle du Washington Post.

[bit.ly/2AUGg0k](http://bit.ly/2AUGg0k)



### VENDREDI, 17 AOÛT PADDINGTON 2

📍 CENTRE MUNICIPAL

Alors que le centième anniversaire de sa tante Lucy approche, Paddington rêve de lui offrir le cadeau parfait, soit un livre pop-up de Londres. Comme le bouquin coûte très cher, Paddington accumule les petits boulots pour acheter ledit livre. Ses plans sont, par contre, contrecarrés quand le présent est volé.

[bit.ly/2CVB057](http://bit.ly/2CVB057)

# Les rendez-vous près de chez vous



Il est permis de consommer vos propres boissons alcoolisées lors des projections et spectacles au Centre Denis-Lord.

## VENEZ VOUS AMUSER EN FAMILLE!

Les veillées festives sont une autre belle occasion de venir chanter et danser en famille et entre amis afin de célébrer l'été. Les Constantins sont invités à profiter d'une programmation gratuite toute en musique au Centre Denis-Lord.

## VEILLÉES FESTIVES

06  
JUL



VENDREDI  
**YOAN GARNEAU**

📍 Centre Denis-Lord

20  
JUL



VENDREDI  
**KING MELROSE**

📍 Centre Denis-Lord

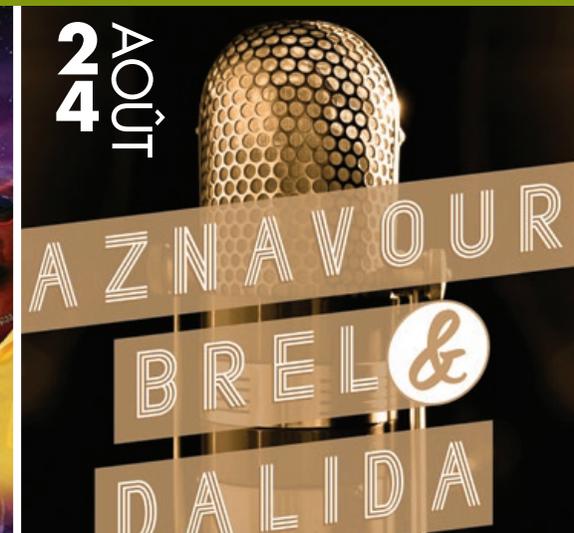
10  
AOÛT



VENDREDI  
**CHICO BAND**

📍 Centre Denis-Lord

24  
AOÛT



VENDREDI  
**AZNAVOUR, BREL, DALIDA**

📍 Centre Denis-Lord



### CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE SAINT-CONSTANT



Une nouveauté cette année, le club ouvrira officiellement une école de «Roller» pour l'été 2018. Pour toutes questions visitez le site web de CPV ou via courriel au CPVSaint-Constant@hotmail.com.



### ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DU ROUSSILLON



Les inscriptions en vue de la prochaine saison de baseball mineur du Roussillon (Saint-Constant, Delson, Sainte-Catherine) sont toujours en cours. Les parents sont invités à inscrire leurs jeunes via le formulaire en ligne disponible au [www.abmroussillon.com](http://www.abmroussillon.com). Le baseball mineur du Roussillon est celui où les tarifs sont les plus avantageux de toute la Rive-Sud! Les jeunes nés entre 2000 et 2014 peuvent s'inscrire et les coûts varient de 75 \$ à 200 \$ (voir tableau).



### MAISON DE JEUNES DE SAINT-CONSTANT

📍 164, boulevard Monchamp

Pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans - Gratuit



La maison des jeunes offre un milieu de vie animé et coloré pour les adolescents. Il s'agit d'un endroit ouvert et inclusif où les jeunes peuvent se retrouver entre amis et rencontrer des animateurs sociaux passionnés !

Au programme : Activités de prévention et de promotion de la santé, cuisines collectives, aide au devoir, activités sportives, projets artistiques et musicaux, activités externes.

#### Horaire

Dimanche et lundi : ..... FERMÉ      Vendredi : ..... 18 h à 22 h  
 Mardi, mercredi, jeudi : ..... 18 h à 21 h      Samedi : ..... 13 h à 16 h  
 et de 18 h à 22 h

**Maison des jeunes de Saint-Constant**  
[www.mdjsaintconstant.com](http://www.mdjsaintconstant.com)

Niveau	Année de naissance	Tarif (jusqu'au 31 mars)*
Rallye Cap	2011-2014	95 \$
Atome	2009-2010	150 \$
Moustique	2007-2008	160 \$
Pee-wee	2005-2006	180 \$
Bantam	2003-2004	190 \$
Midget	2000-2002	200 \$

\*Prévoir des frais administratifs de 20 \$ pour chaque inscription après cette date.

L'ABM Roussillon a toujours besoin de bénévoles, hommes et femmes, pour soutenir ses activités : entraîneurs, assistants-entraîneurs, gérants d'équipes, membres du c.a., etc. Des emplois à temps partiel comme arbitres sont également offerts aux 13 ans et plus.

### TENNIS

La Ville de Saint-Constant, en collaboration avec l'école de tennis Quarante-Zéro offre une série de cours pour tous cet été. Petit tennis (3 à 5 ans), Tennis junior (6 à 14 ans), Tennis adulte (15 ans et plus), chaque groupe d'âge y trouvera son compte. Nul besoin d'être un grand expert pour joindre

les rangs de la ligne de tennis des Rebelles de Saint-Constant! Trois niveaux sont offerts soit la Ligne de tennis junior (9 à 18 ans), la Ligne de tennis adultes (15 ans et plus) et la Ligue de tennis inter-cité (15 ans et plus).

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, consultez le [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca) ou encore le site [www.tennis40-0.ca](http://www.tennis40-0.ca).





# CLASSICAL FESTIVAL CA

Marc Boucher, directeur général et artistique

## LE RETOUR D'ANDRÉ MATHIEU

Après avoir enregistré le Concerto de Québec d'André Mathieu pour la maison de disque ATMA Classique à l'église de Saint-Constant l'an dernier, le pianiste virtuose Jean-Philippe Sylvestre revient pour interpréter le Concerto n° 4. Les variations sur un thème de Paganini, de Rachmaninov, complètent ce programme substantiel avec l'Orchestre Métropolitain, dirigé par Alain Trudel.

📅 Jeudi 31 mai, 19 h

📍 Église de Saint-Constant  
242, rue Saint-Pierre, Saint-Constant

**BILLETS ET PASSEPORTS EN VENTE À  
FESTIVALCLASSICA.COM**

Billets: 32 \$\* • Passeport familial : 185 \$\*

\*Taxes et frais de service inclus. Le passeport donne droit à un accès gratuit à tous les concerts, certaines conditions s'appliquent.

## LOCATION DE SALLE

Vous organisez un événement, un baptême, un anniversaire ou autre? Plusieurs salles municipales pouvant recevoir entre 15 et 100 personnes sont disponibles aux endroits suivants :

- Centre municipal (160, boulevard Monchamp)
- Centre culturel Claude-Hébert (85, montée Saint-Régis)

Le prix de location varie de 19 \$ à 58,25 \$ l'heure excluant les taxes, selon la taille de la salle. D'autres frais peuvent également s'appliquer selon le type d'événement. **Veillez réserver au moins 7 jours ouvrables à l'avance.** Pour la période des Fêtes 2018, il sera possible de réserver à compter de 18 h le 10 avril.

Prenez note que **les réservations au comptoir** du Service des loisirs **seront priorisées.** Pour tous renseignements supplémentaires, 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.



# MODALITÉS

## INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Ayez l'esprit tranquille en vous inscrivant en ligne à la prochaine session d'activités de loisirs. Du 5 avril au 11 avril 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au mercredi 18 avril, 12 h pour tous.

**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 offerts à 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 chèques 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 19 avril. Des frais de 35 \$ s'ajoutent pour les chèques retournés. Prenez note que le chèque peut être encaissé après la date indiquée.

- Par intérac (paiement différé) ou en argent comptant. Un reçu vous sera remis lors de l'inscription à partir du 6 avril.

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

## REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être faite avant la tenue de la deuxième activité. Aucun remboursement ne sera possible par la suite. Les demandes de remboursement acheminées avant le 20 avril 12h seront effectuées intégralement. Après cette date, pour toute demande de remboursement, le service des loisirs conservera des frais administratifs de 15 \$ ainsi que les frais du cours dispensé. 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 administratifs de 15 \$.

## ACCIDENT

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

## UN SOURIRE POUR LA PHOTO!

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. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

## VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT DE LOISIRS

La vignette d'accompagnement des 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 physique 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.

## 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

Centre Denis-Lord : 66, rue Maçon

Centre culturel Claude-Hébert : 85, Montée Saint-Régis

Bibliothèque municipale : 121, rue Saint-Pierre

École Vinet-Souigny : 13, rue St-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

## LÉGENDE

BI Bibliothèque PM Parc multifonctionnel  
 CM Centre municipal EX Exporail  
 CDL Centre Denis-Lord EG Église

 Camp de jour  
 Activité pour tous  
 Activité enfants  
 Activité adultes  
 Spectacle



# CALENDRIER

## AVRIL

D	L	M	M	J	V	S
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					

3 et 10	Entraînement cardio gratuit - 17 h 45	CDL
4	Conférence de Jimmy Sévigny	EX
5 au 18	Inscription aux activités	
7, 14, 21, 28	Parc animé avec la Troupe Allez HOP!	
9	Réservation d'un jardin communautaire	
14	Entraînement Bodyweight Défi Santé - 10 h 30	CM
15	Les Pestacles — Tom et Tom	
17, 24	Entraînement Trekfit Défi santé - 17 h 45	
18	Entraînement Pound Défi Santé - 18 h 30	CM
21	Gardiens avertis	CM
21	Géocaching	BI
21	Début de la session	
22	Prêt à rester seul	CM
23	Conférence de Patrice Godin	BI
24	Heure du conte en pyjama	BI
25	Heure du conte pour bébé	BI
26	Conférence Expo 67	BI
28	Conte et yoga Défi santé	B
28	Kangoo Jumps Défi Santé - 11 h	CDL
28	Sacrés shows — Nadja	EG

## MAI

D	L	M	M	J	V	S
		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		

1	Atelier lecture et bricolage	BI
5	Inscription au camp de jour	
5	Heure du conte du samedi	BI
8	Heure du conte en pyjama	BI
17	Art-thérapie	BI
23	Heure du conte pour bébé	BI
23	Musée Grévin	
26	Prêt à rester seul	CM
27	Gardiens avertis	CM
31	Classica - Le retour d'André Mathieu	EG

## JUILLET

3, 10, 17	Entraînement cardio gratuit - 18 h	CDL
5, 12, 19	Zumba extérieur - 18 h	CDL
6	Veillées festives- Yoan Garneau	CDL
7, 14, 21	Méditation et stretching - 8 h	CDL
7, 14, 21	Club de marche - 9 h	CDL
8, 15, 22	Danse en ligne - 19 h	CDL
13	Cinéma en plein air - Hochelaga : Terre des âmes	CDL
20	Veillées festives King Melrose	CDL
27	Cinéma en plein air - Nelly et Simon : Mission Yéti	CM

## JUIN

D	L	M	M	J	V	S
					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

5	Atelier lecture et bricolage	BI
12	Heure du conte en pyjama	BI
14	Rencontre d'information camps de jour	EX
14	Conférence Les aurores boréales	BI
16	Club de lecture TD	BI
16	Gardiens avertis	CM
17	Prêt à rester seul	CM
20	Heure du conte pour bébé	BI
24	Fête nationale	CM
26	Début des camps de jour et parcs animés	
29	Cinéma en plein air — Ferdinand	CM

## AOÛT

3	Cinéma en plein air - Le Post	CDL
7, 14, 21	Entraînement cardio gratuit - 18 h	CDL
9, 16, 23	Zumba extérieur - 18 h	CDL
10	Veillées festives Chico Band	CDL
11, 18, 25	Méditation et stretching - 8 h	CDL
11, 18, 25	Club de marche - 9 h	CDL
12, 19, 26	Danse en ligne - 19 h	CDL
17	Cinéma en plein air - Paddington 2	CM
24	Veillées festives - Aznavour, Brel, Dalida	CDL

*Événement annuel incontournable*

LA COURSE ÉCLIPSE EST UNE ÉPREUVE NON CHRONOMÉTRÉE, QUI SE DÉROULE EN SOIRÉE, SOUS LES THÈMES DES COULEURS ET DE LA LUMIÈRE.



COURSE  
**ÉCLIPSE**

**VENDREDI 7 SEPTEMBRE 2018**

**PRÉVENTE JUSQU'AU 30 JUIN  
COURREZ ACHETER VOS BILLETS!**

**ÉCHAUFFEMENT | ANIMATION | SPECTACLE | MAQUILLAGE | TROUSSE DU PARTICIPANT  
PARCOURS ADAPTÉ AUX POUSSETTES ET FAUTEUILS ROULANTS**

**5 km  
de plaisir !**

SAINT-CONSTANT.CA

