

# J'adore MA VILLE, MES LOISIRS

AUTOMNE 2018 - VOL. 1 - N° 3



SPA<sup>2</sup>

## LE SPA<sup>2</sup>

Nouveau programme de services aux préadolescents et aux adolescents



## TOMBOLA

La fête foraine est de retour!



## HALLOWEEN

Coco et la chasse aux friandises



## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

En ligne dès le 5 septembre à 18 h



LOISIRS VILLE DE  
SAINT-CONSTANT



VILLE DE  
SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA

## INDEX

Événements .....	p 4	Cours enfants .....	p 11
À la bibli-oh! .....	p 6	Cours adultes .....	p 15
Conférences .....	p 7	Organismes.....	p 21
Ateliers 15 ans et moins.....	p 8	Modalités.....	p 22
Spécial Halloween .....	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 :	Amélie Picquette, Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme, réalité augmentée et impression :	Communication Globale Pub Cité

## LÉGENDE DES ÎCONES

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

## SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp  
450 638-2010 postes 7200 et 7210  
loisirs@saint-constant.ca

### HORAIRE

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

## BIBLIOTHÈQUE

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

### HORAIRE

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

## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS : AVEZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYENNE?



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

Pour l'obtenir, il suffit de vous adresser à la Bibliothèque (121, rue Saint-Pierre) ou au Centre municipal (160, 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 5 septembre 18 h au 12 septembre 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra ensuite jusqu'au 19 septembre 12 h, pour tous.**



## DÉCOUVREZ NOS COURS SUR VOTRE MOBILE

Pound, rebound fitness, Kangoo Jumps, découvrez nos cours grâce à la réalité augmentée! Vous êtes invités à télécharger l'application Layar gratuitement sur votre appareil mobile pour consulter notre contenu complémentaire. C'est donc un rendez-vous en page 15 et 16 afin de découvrir quelques-uns de nos cours.



## ABONNÉ À B-CITI?

Soyez informés de l'actualité municipale en temps réel et ayez facilement accès à plusieurs services de la Ville en un seul clic.

De votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, vous pouvez maintenant :

- Intégrer votre **carte citoyenne** à votre mobile;
- Consulter les derniers **avis/alertes** émis par la Ville;
- Répondre aux **consultations** et/ou **sondages**;
- Compléter une **requête** ou **signaler un bris**;
- Accéder à votre dossier personnel et à vos **inscriptions** de loisirs;
- Consulter les différents **outils numériques** de la bibliothèque (Non disponible en mobile);
- **Renouveler** votre carte citoyenne en ligne.

Télécharger l'application B-CITI ou [saint-constant.b-citi.com](http://saint-constant.b-citi.com)

## REPÉREZ LES ENCADRÉS VERTS!

CES PAGES CONTIENNENT DE LA RÉALITÉ AUGMENTÉE

### ÉTAPE 1

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



Téléchargez l'App gratuite Layar

### ÉTAPE 2

Numérisez les pages xx **EN ENTIER** pour avoir accès au contenu exclusif



Numérisez la page



Découvrez le contenu interactif



## NOUVEAU PROGRAMME : SERVICE AUX PRÉADOLESCENTS ET AUX ADOLESCENTS

### RANGÉZ VOS MAILLOTS!

Le SPA<sup>2</sup>, ce n'est pas une expérience thermique, c'est une expérience sociale! Un tout nouvel espace jeunesse, entièrement revampé, accessible pour tous les jeunes âgés entre 8 et 17 ans. Au programme : plus de 25 heures d'ouverture par semaine, du service lors des jours fériés et pédagogiques, un milieu de vie et des activités à l'image des jeunes de Saint-Constant.

### LE SERVICE PRÉADOS : (8 À 11 ANS)

L'après-midi, Le SPA<sup>2</sup> est « le spot » pour les préados! Entre l'école et l'heure du souper, l'espace est réservé aux 8 à 12 ans uniquement.

Du mardi au vendredi 15 h 30 à 17 h

### LE SERVICE ADOS : (12 À 17 ANS)

Ne vous inquiétez pas les 12 à 17 ans, on ne vous a pas oublié! Les soirs et le samedi, nous ouvrons juste pour vous.

Du mardi au jeudi 18 h à 21 h  
Vendredi 18 h à 22 h  
Samedi 15 h à 22 h

À bientôt!



**LE 7 SEPTEMBRE EN SOIRÉE**  
Vivez une expérience *hors du commun!*

Préparez-vous à courir dans le plaisir sur un parcours animé de 5 KM

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT**  
[SAINT-CONSTANT.CA](http://SAINT-CONSTANT.CA)



	PRIX RÉGULIERS
Enfant 15 ans et moins	20 \$
Adulte 16 ans et plus	35 \$
Famille (2 adultes, 1 enfant)	80 \$
Famille (2 adultes, 2 enfants)	90 \$
Tour de montgolfière	5 \$



# ÉVÉNEMENTS

## POUR TOUS TOMBOLA

Le grand « Jour de fête » est de retour au Quartier de la Gare! La Ville de Saint-Constant est heureuse de vous inviter à la 3<sup>e</sup> édition de LA TOMBOLA, le samedi 15 septembre prochain.

La fête débutera dès 11 h dans le stationnement du Quartier de la Gare (121, rue Saint-Pierre). Pour l'occasion, tous sont invités à tenter gratuitement leur chance dans l'un des nombreux kiosques de jeux de kermesse. Animations, maquillage vous attendent.

📍 Quartier de la Gare      💰 Gratuit

📅 15 septembre de 11 h à 16 h



## 16 ANS + SORTIE JARDIN BOTANIQUE

Inscription en ligne non remboursable

Visite des trois jardins culturels du Jardin botanique. Le Jardin de Chine avec ses traditionnelles lanternes, le Jardin japonais s'illumine pour une pause contemplative inspirée des saisons et le Jardin des Premières-Nations propose une expérience multimédia tout en lumière. Le prix inclut l'entrée et le transport.

📍 Départ du Centre municipal à 18 h 15      💰 Adultes 39,50\$  
65 ans et + 38,50\$

📅 27 septembre

## POUR TOUS NOËL SUR GLACE

Inscription en ligne au [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca)

Vous êtes cordialement invités à venir visiter le chalet du Père Noël...chaussez vos patins et suivez les lutins!

Activités sur glace intérieure et extérieure gratuite pour toute la famille!

📍 Centre sportif Isatis et patinoire extérieure réfrigérée      💰 Gratuit

📅 15 décembre de 13 h à 16 h

## MARCHÉ DE NOËL

📍 Exporail

Vendredi 7 décembre 16 h à 21 h

Samedi 8 décembre 10 h à 17 h

Dimanche 9 décembre 10 h à 16 h

## Les journées de la culture

## POUR TOUS JOURNÉE DE LA CULTURE : LE PÊCHEUR DE MOTS

Inscription en ligne

« Le pêcheur de mots » présente la légende d'un homme qui pêchait des mots pour en faire des chansons. Sur scène, Mathieu Mathieu incarne le pêcheur, le père compositeur. Il cherche les mots, s'amuse avec les sons qui prennent vie. Il peuple la nuit d'histoires abracadabrantes et rencontre plusieurs personnages imaginaires qui font leur apparition. Mettant en scène le processus créatif, ce spectacle t'invite à goûter la magie de la création!

📍 Exporail      💰 Gratuit

📅 30 septembre à 10 h 30



## POUR TOUS SEMAINE DES AINÉES

Inscription en ligne

Un bingo spécial et une conférence auront lieu afin de célébrer l'apport des personnes du troisième âge à notre milieu de vie. Prix à gagner et léger goûter sur place.

📍 Centre Claude-Hébert      💰 Gratuit

📅 17 octobre à 13 h

Les  
*Sacrés*  
shows  
DE SAINT-CONSTANT

**KIM  
RICHARDSON**

*29 septembre à 20 h*



**À L'ÉGLISE DE SAINT-CONSTANT À 20 H • SAINT-CONSTANT.CA**

**PRIX DES BILLETTS (TAXES INCLUSES) : 25 \$ POUR LES SPECTACLES DE SEPTEMBRE ET NOVEMBRE  
ET 35 \$ POUR LE SPECTACLE DE NOËL**

Les  
*Sacrés*  
shows  
DE SAINT-CONSTANT

**MICHAËL**

*3 novembre à 20 h*



Les  
*Sacrés*  
shows  
DE SAINT-CONSTANT

**JOYEUX NOËL**

*8 décembre à 20 h*



*Brigitte Boisjoli*



*Paul Daraïche*



*Marie Michèle Desrosiers*



*André Ouellet*



*Guylaine Tanguay*

# À LA BIBLI-OH!

## J'❤️ LA LECTURE

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

Inscription en ligne obligatoire

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

- 19 SEPT. | Thème : Les contraires
- 24 OCT. | Thème : Halloween
- 21 NOV. | Thème : Les nombres
- 19 DÉC. | Thème : Noël

### 3 À 5 ANS HEURE DU CONTE DU JEUDI

Inscription en ligne obligatoire

💰 3 \$ non remboursable 🕒 10 h à 11 h

Tous les jeudis jusqu'au 20 décembre inclusivement

### 3 À 8 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Inscription en ligne obligatoire

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

- 18 SEPT. | Thème : La lune
- 24 OCT. | Thème : Halloween
- 20 NOV. | Thème : Espace
- 18 DÉC. | Thème : Noël

### 3 À 8 ANS HEURE DU CONTE DU SAMEDI

Inscription en ligne obligatoire

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

- 27 OCT. | Thème : Halloween
- 8 DÉC. | Thème : Noël

### 6 À 10 ANS ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

Inscription en ligne obligatoire

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

- 23 OCT. | Thème : Halloween
- 11 DÉC. | Thème : Noël

### 9 À 12 ANS CHEVALIER D'UN JOUR

Inscription en ligne obligatoire

Qui n'a pas rêvé d'être chevalier? Les participants vivront un tournoi en direct et pourront voir les différentes pièces d'équipements et leur manipulation qui constituaient le quotidien des chevaliers du Moyen Âge.

💰 5 \$ non remboursable 🕒 13 h 30 à 15 h

28 OCT.

## CONCOURS DE GUIRLANDES DE NOËL

À compter du 1<sup>er</sup> décembre, les jeunes de moins de 16 ans sont invités à fabriquer une guirlande de Noël avec du matériel recyclé. Que ce soit du papier, des pâtes alimentaires, du carton ou tout autre matériel, nous décorerons la bibliothèque avec vos œuvres. En plus de participer à embellir la bibliothèque, un prix sera attribué par tirage au hasard.



## L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

### Inscription en ligne obligatoire

L'anxiété et le stress de votre entourage vous préoccupent? Chantal Besner, enseignante, vous offrira des outils, des trucs et des astuces pour aider à gérer l'anxiété.

 Bibliothèque  3 \$ non remboursable

 20 septembre à 19 h

## LES ÎLES GALÁPAGOS

### Inscription en ligne obligatoire

Surgies des profondeurs de l'océan Pacifique il y a quelques millions d'années, les Galápagos sont situées à 1 000 kilomètres des côtes de l'Équateur. Les îles de cet archipel volcanique figurent parmi les destinations majeures dans le monde pour l'observation de la faune. Découvrez ce véritable laboratoire vivant de l'évolution!

 Bibliothèque  3 \$ non remboursable

 18 octobre à 19 h



## RENCONTRE AVEC L'AUTEURE ROSETTE LABERGE

### Inscription en ligne obligatoire

Née à Jonquière, Rosette Laberge a commencé sa carrière d'auteure de façon tardive après avoir fait des études en communication et en administration. Auteure à succès, elle a écrit à partir de l'an 2000 plusieurs romans dont une série sur Madeleine de Verchère, mais surtout connue pour ses séries Souvenirs de la banlieue, Un voisinage comme les autres et Souvenirs d'autrefois. Elle aura donc bien des histoires et des anecdotes à partager.

 Bibliothèque  3 \$ non remboursable

 25 octobre à 19 h

## STRATÉGIES D'ÉPARGNE (PLUS FACILE À DIRE QU'À FAIRE)

### Inscription en ligne obligatoire

Apprenez comment épargner d'avantage, régler vos dettes, dépenser moins et investir dans votre avenir. Cet atelier est donné par un comptable professionnel qui saura vous donner des trucs et des pistes de solution concernant la saine gestion de votre argent.

 Bibliothèque  3 \$ non remboursable

 8 novembre à 19 h

## MUSIQUE DE NOËL TRADITIONNELLE, CONCERT-CONFÉRENCE

### Inscription en ligne obligatoire

Ce concert commenté est offert par le musicien et conférencier Sébastien Deshaies. Accompagné de la guitare et du violon, il nous fera revivre en chansons et en musiques les airs de Noël et folklores d'antan.

 Bibliothèque  3 \$ non remboursable

 6 décembre à 19 h

# À LA BIBLI-OH!

## CONFÉRENCES



# ATELIERS

## 8 À 12 ANS CONFECTION DE MARIONNETTES

Inscription en ligne

Tu aimes bricoler? Viens t'amuser avec nous, en participant à la confection de ta propre marionnette.

📍 Centre municipal 💰 15 \$ non remboursable

📅 9 novembre de 18 h 30 à 20 h 30

## 5 ANS + ATELIER CUISTOT

Inscription en ligne

Venez cuisiner les meilleurs biscuits du Père Noël. Au menu : pains d'épices, biscuits de toutes sortes et bonbons qui émerveilleront vos papilles gustatives!

📍 Centre municipal 💰 15 \$ non remboursable

📅 30 novembre de 18 h à 20 h



## 9 À 13 ANS PRÊTS À RESTER SEULS

Inscription en ligne

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

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

📍 Bibliothèque 💰 40 \$ non remboursable

📅 15 septembre ou 14 octobre  
ou 1<sup>er</sup> décembre de 9 h à 15 h 30

## 11 ANS + GARDIENS AVERTIS

Inscription en ligne

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

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

📍 Bibliothèque 💰 48 \$ non remboursable

📅 16 septembre ou 3 novembre  
ou 2 décembre de 8 h 30 à 16 h 30



## 4 À 8 ANS ATELIER DE CRÉATION CHOCOLATÉE (PARENT-ENFANT)

Découvrez le plaisir de réaliser des chocolats signés de vos noms. En compagnie de votre enfant, devenez maître chocolatier sous les conseils d'une vraie passionnée de chocolat.

📍 Centre municipal 💰 29 \$ non remboursable

📅 9 décembre de 10 h à 11 h 30

# ATELIERS

## SPÉCIAL HALLOWEEN

# COCO

## COCO ET LA CHASSE AUX FRIANDISES

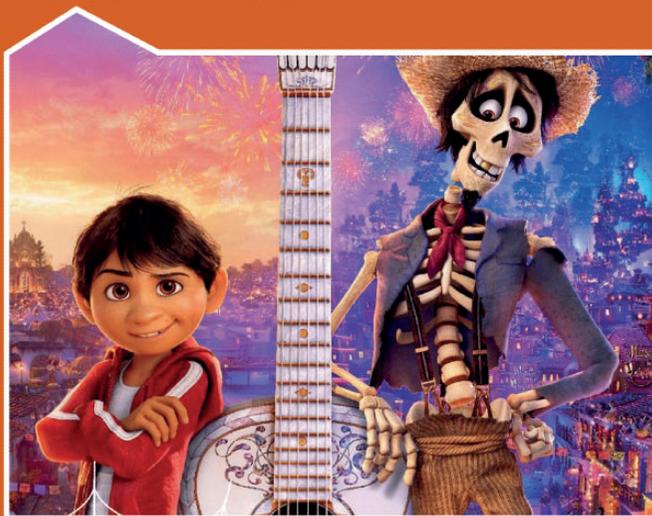
TOUS

Inscription en ligne

Inspiré de l'univers du film Coco, un parcours illuminé sera aménagé derrière le Centre municipal. L'activité interactive et immersive saura ravir les tout-petits. Comptez une dizaine de minutes pour traverser le parcours illuminé et récupérer votre butin sucré. Parcours non carrossable.

Centre municipal \$ Gratuit

31 octobre dès 18 h 30



## ATELIER DE CRÉATION DE BONBONS (PARENT-ENFANT)

4 À 8 ANS

Inscription en ligne

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

Centre municipal \$ 23 \$ non remboursable

12 octobre de 18 h à 19 h 30

## ATELIER DE MAQUILLAGE D'EFFETS SPÉCIAUX

11 À 16 ANS

Inscription en ligne

Découvrez différentes techniques de maquillage pour vous transformer en zombie, vampire ou monstre des plus crédibles. Créez vos propres blessures et apparences morbides. Apprenez à vous maquiller vous-même!

Centre municipal \$ 30 \$ non remboursable

19 octobre de 18 h 30 à 20 h



## ATELIER DE MAQUILLAGE D'HALLOWEEN (PARENT-ENFANT)

6 À 12 ANS

Inscription en ligne

Venez avec votre enfant pour apprendre des techniques de maquillage simples et efficaces pour le soir de l'Halloween.

Centre municipal \$ 30 \$ non remboursable

20 octobre de 10 h à 11 h 30

## ATELIER DE CITROUILLE

7 ANS ET +

Inscription en ligne

Vous adorez la fête de l'Halloween et vous êtes créatif? Pourquoi ne viendrez-vous pas décorer votre propre citrouille? Le matériel est inclus, il ne manque que vous!

Centre Denis-Lord \$ 18 \$ non remboursable

26 octobre de 18 h à 20 h 30



# LES DÉCOUVERTES enfantines

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

📅 La session de douze (12) semaines se déroulera du 10 septembre au 3 décembre de 9 h à 11 h

Il est à noter que l'activité fera relâche le 8 octobre.

**Tarifs :** 138 \$ / 1 fois semaine  
204 \$ / 2 fois semaine  
306 \$ / 3 fois semaine

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.



10 - AUTOMNE 2018

# LES PESTACLES

POUR LES  
3 À 8 ANS

9 \$

BILLET  
INDIVIDUEL  
(1 SPECTACLE)

15 \$

FORFAIT  
DÉCOUVERTE  
(2 SPECTACLES)

27 \$

FORFAIT  
PASSIONNÉS  
(4 SPECTACLES)

2 ANS ET -  
GRATUIT

## DÉCHETS D'ŒUVRES



CréaSon vous propose un spectacle musical des plus originaux! Sur des rythmes festifs et à travers l'utilisation d'instruments insolites, faits notamment de bâtons de hockey, de boîtes de conserve, de chaudrons et de styromousse, les musiciens chevronnés Sylvain Grenier et Alain Quirion émerveilleront leur jeune public tout en l'amenant à réfléchir sur leur empreinte écologique.

🕒 **SAMEDI 6 OCTOBRE**  
10 h à 11 h

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

## MWANA ET LE SECRET DE LA TORTUE



Inspiré d'un conte populaire africain, Mwana et le secret de la tortue raconte les difficultés d'un petit village africain aux prises avec un monstre-voleur. Une courageuse fillette, Mwana, propose de l'affronter au grand étonnement du chef du village. Ce conte théâtralisé avec ombres et marionnettes revisite la maxime de Lafontaine : « On a souvent besoin d'un plus petit que soi ».

🕒 **SAMEDI 2 FÉVRIER**  
11 h à 12 h

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

## PAS DE NOËL SANS ÉTOILES



Le sorcier Zébulon est jaloux de la joie de Noël. Il veut faire disparaître toutes les étoiles afin que le père Noël ne trouve plus son chemin pour aller livrer les cadeaux aux enfants. La fée des étoiles révélera au lutin Flocondoux un fabuleux secret : une seule étoile, Amidouce, peut sauver toutes les autres. Un spectacle de marionnettes interactif pour ressentir toute la magie de Noël!

🕒 **SAMEDI 8 DÉCEMBRE**  
9 h 30 à 10 h 30

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

## LE BIBLIOTHÉCAIRE



Paul-Émile Dumoulin travaille à la bibliothèque de sa municipalité depuis 25 ans. Il est sérieux, fier, mais parfois tellement maladroit. Les rayons doivent être impeccables, chaque livre à sa place. Mais attention, lorsque Paul-Émile Dumoulin se met à lire des passages, il s'emballa, une folie s'empare de lui et il se met à faire de l'acrobatie, de la jonglerie, du break dance et du beat box!

🕒 **SAMEDI 16 MARS**  
10 h à 11 h

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

BILLETS | [LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES](http://LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES)



7 À 12 ANS

## COURS DE GUITARE

Professeur : Mathieu Roy

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

### NIVEAU 1 • 7 À 11 ANS

📅 Lundi, 24 septembre au 3 décembre

Date de relâche : 8 octobre

🕒 18 h 30 à 19 h 30

### NIVEAU 2 • 7 À 11 ANS

📅 Lundi, 24 septembre au 3 décembre

Date de relâche : 8 octobre

🕒 19 h 30 à 20 h 30

### NIVEAU 3 • 12 ANS ET PLUS

📅 Lundi, 24 septembre au 3 décembre

Date de relâche : 8 octobre

🕒 20 h 30 à 21 h 30

📍 Centre municipal      💰 117 \$

12 À 17 ANS

## COURS D'IMPROVISATION

Professeur : Samuel Laramée

Ce cours permet d'acquérir des techniques et développer des aptitudes, en utilisant la logique, le personnage, l'écoute, l'émotion et l'imaginaire.

📍 Centre Denis-Lord      💰 76 \$

📅 Vendredi du 28 septembre au 7 décembre

Date de relâche : 5 octobre

🕒 18 h 30 à 20 h

7 À 12 ANS

## ROBOTIQUE

Professeur : Décibel Science

Ce cours combine le renforcement de LEGO classique avec le monde de la robotique en utilisant les moteurs, les capteurs, un ordinateur et les logiciels. Les participants apprennent à concevoir et programmer leur propre robot LEGO qui peut effectuer toutes sortes de tâches. **Matériel fourni**

📍 Bibliothèque      💰 100 \$

📅 Vendredi du 28 septembre au 23 novembre

Date de relâche : 5 octobre

🕒 18 h 45 à 20 h

7 À 12 ANS

## SCIENCE

Professeur : Décibel Science

Ce cours propose aux jeunes de s'initier concrètement à l'univers scientifique, par le biais d'expériences variées et amusantes. Expériences garanties!

📍 Bibliothèque      💰 100 \$

📅 Vendredi du 28 septembre au 23 novembre

Date de relâche : 5 octobre

🕒 18 h 45 à 20 h

# COURS ENFANTS



# COURS ENFANTS

## 3 À 4 ANS DANSE CRÉATIVE

Professeur : Laurence Bergeron

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

Groupe 1 : Samedi de 8 h à 8 h 45

Groupe 2 : Samedi de 9 h à 9 h 45

📍 Centre municipal 75\$

📅 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre  
Date de relâche : 6 octobre

## 5 À 10 ANS DANSE URBAINE

Professeur : Laurence Bergeron

### Initiation (5 à 6 ans)

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

🕒 Samedi de 10 h à 11 h

📅 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre  
Date de relâche : 6 octobre

### Débutant (7 à 10 ans)

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

🕒 Samedi de 11 h à 12 h

📅 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre  
Date de relâche : 6 octobre

📍 Centre municipal 75\$

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

## 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	75 \$	Groupe 1 Samedi de 8 h 30 à 9 h 30 Groupe 2 Samedi de 9 h 40 à 10 h 40	Semaine du 22 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre Date de relâche : Samedi 6 octobre
9 à 12 ans	61 \$	Samedi de 10 h 50 à 12 h 20	





# Sportball

## COURS ENFANTS

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.

📍 Centre Denis-Lord 💰 76 \$

📅 Samedi • Semaine du 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre  
Dimanche • Semaine du 23 septembre au 2 décembre  
Dates de relâche : 6 octobre et 7 octobre

### Samedi

 <b>Poussins coquins</b> 12 à 16 mois 8 h 30 à 9 h 20	 <b>Lapins taquins</b> 16 à 20 mois 9 h 30 à 10 h 20	 <b>P'tits loups filous</b> 2 1/2 à 3 ans 10 h 30 à 11 h 20	 <b>Aigles agiles</b> 4 à 5 ans 11 h 30 à 12 h 20
---	---	--	--

### Dimanche

 <b>Ratons fripons</b> 20 à 24 mois 8 h 30 à 9 h 20	 <b>Oursons mignons</b> 2 à 2 1/2 ans 9 h 30 à 10 h 20	 <b>Renards débrouillards</b> 3 à 4 ans 10 h 30 à 11 h 20
 <b>P'tits loups filous</b> 2 1/2 à 3 ans 11 h 30 à 12 h 20	 <b>Aigles agiles</b> 4 à 5 ans 13 h 30 à 14 h 20	

L'activité parent / enfant destinée aux enfants de 2 à 3 1/2 ans travaille surtout le développement des habiletés motrices globales par différents jeux et compétences. Elle introduit les enfants à des activités non compétitives, à une progression des habiletés et à la mise en pratique de compétences. Ce cours respecte en tout point le temps qu'il convient aux tout petits pour développer la confiance en soi et améliorer équilibre et coordination.

Les classes multisport enseignent aux enfants les règles de jeu, le marquage des points, le fait de gagner ou de perdre et la pratique de différents sports.

### GRUPE PARENT/ENFANT

📅 Samedi de 9 h à 9 h 45

### MULTISPORT GROUPE 1

📅 Samedi de 10 h à 11 h

### MULTISPORT GROUPE 2

Professeur : Sportball

📅 Samedi de 11 h à 12 h

📅 Semaine du 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

Date de relâche : 6 octobre

📍 École l'Aquarelle 💰 156 \$



# COURS ENFANTS

## 3 À 10 ANS YOGA (PARENT-ENFANT)

### Inscription en ligne

Faites découvrir l'univers merveilleux du yoga à votre enfant. Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercices de respiration, enfants et parents vivront un moment privilégié.

3 à 5 ans 9 h à 10 h

6 à 10 ans 10 h 15 à 11 h 30

📍 Centre Denis-Lord 💰 18 \$ non remboursable

📅 23 septembre, 21 octobre ou 25 novembre



NOUVEAU

## 4 ANS ET - ZUMBINI

Professeur : Joannie Daly

Le concept de la Zumbini est directement tiré de la Zumba, un programme d'entraînement de style aérobique inspiré des danses latines.

📍 Centre municipal 💰 65 \$

📅 Semaine du 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre  
Date de relâche : 6 octobre  
Samedi : 10 h à 11 h

NOUVEAU

## 6 À 12 ANS GÉNÉRATION POUND

Professeur : Julie Latour

Programme adapté pour les enfants de 6 à 12 ans qui fusionne le mouvement et la musique pour améliorer la concentration, la coordination, la forme physique et le travail d'équipe. En combinant l'exercice et les activités interactives, les enfants apprendront de nouvelles façons de bouger.

📍 Centre municipal 💰 65 \$

📅 Semaine du 26 septembre au 5 décembre  
Date de relâche : 31 octobre  
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

## BODYWEIGHT ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

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

📍 Centre municipal 92 \$

📅 Jeudi de 20 h à 21 h  
Semaine du 27 septembre au 29 novembre

## 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-vasculaire et votre tonus musculaire.

📍 Centre municipal 92 \$

📅 Mardi 20 h à 21 h  
Semaine 25 septembre au 27 novembre

## MISE EN FORME AVEC BÉBÉ ♥♥♥

Professeure : Joannie Daly

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 80 \$

📅 Mardi 9 h à 10 h  
Semaine du 25 septembre au 27 novembre

## 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.

📍 Centre municipal 87 \$

📅 Vendredi 10 h à 11 h  
Semaine du 28 septembre au 7 décembre  
Date de relâche : 5 octobre

## REBOUND FITNESS ♥♥♥ layar

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 187 \$

📅 Lundi 19 h 10 à 20 h  
Semaine du 24 septembre au 3 décembre  
Date de relâche : 8 octobre

## MÉLI-MÉLO ♥♥♥ NOUVEAU

Professeur : Dany Dagenais

La formule Méli-Mélo permet d'essayer plusieurs types de cours et d'entraînements cardio. Il y en aura pour tous les goûts! Que ce soit du tonus, pound, Zumba, cardio boxe, Step ou autres, vous aurez assurément du plaisir à bouger dans ce cours.

📍 Centre municipal 87 \$

📅 Lundi 18 h à 19 h  
Semaine du 24 septembre au 3 décembre  
Date de relâche : 8 octobre

# COURS ADULTES

**16 ANS +** ou 12 ans +  
accompagné

## ABDOS-FESSES-CUISSSES ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

Cours parfait pour renforcer vos abdominaux, tonifier vos fesses et raffermir vos cuisses. Des exercices simples sont exécutés en utilisant différents outils pour un raffermissement maximal.

📍 Centre municipal 92 \$

📅 Mardi 19 h à 20 h  
Semaine 25 septembre au 27 novembre

## KANGOO JUMPS ♥♥♥ layar

Professeure : Julie Gaudet

Le Kangoo Jumps propose un entraînement sans impact, sécuritaire, amusant et très cardiovasculaire. Les bottes trampolines réduisent de 80 % les impacts sur les articulations et permettent de travailler plusieurs muscles simultanément, tout en brûlant environ 20 % plus de calories.

📍 Centre Denis-Lord

📍 Sans location de bottes 145 \$  
Avec Location de bottes 202 \$

📅 Mercredi 18 h à 19 h  
Semaine du 26 septembre au 5 décembre  
Date de relâche : 31 octobre



# COURS ADULTES

**16 ANS +** ou 12 ans +  
accompagné



## 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.

**Groupe 1** Mercredi 19 h 45 à 20 h 45  
📅 Semaine du 26 septembre au 5 décembre

**Groupe 2** Vendredi 9 h à 10 h  
📅 Semaine du 28 septembre au 7 décembre  
📅 Date de relâche : 5 et 31 octobre

📍 Centre municipal 💰 87 \$



## ZUMBA ♥♥♥

Professeure : Nancy Morissette

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques.

📍 Centre municipal 💰 92 \$

📅 Jeudi de 19 h à 20 h  
Semaine du 27 septembre au 29 novembre

## ZUMBA/ADR ♥♥♥ NOUVEAU

Professeure : Joannie Daly

Entraînement cardiovasculaire inspiré des mouvements et rythme de la danse africaine.

📍 Centre municipal 💰 80 \$

📅 Mardi : 18 h à 19 h  
Semaine du 25 septembre au 27 novembre

## POUND ♥♥♥

layar



Professeure : Martine Rousseau

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

📍 Centre municipal 💰 87 \$

📅 Mercredi 19 h 45 à 20 h 45  
26 septembre au 5 décembre  
Date de relâche : 31 octobre



# JO ME DÉTENDRE

## COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans +  
accompagné

### ESSETRICS ♥♥♥ NOUVEAU

Professeure : Julie Latour

Essentrics est un programme d'entraînement sans poids ni charge qui met l'accent sur la contraction pendant la phase d'allongement du muscle. Les enchaînements affinent la taille, renforcent les abdominaux, sculptent les jambes tout en améliorant votre posture, votre flexibilité, votre agilité et votre force. Le programme correspond à ceux qui souhaitent renforcer et étirer leurs muscles sans faire un compromis au niveau des blessures.

Centre municipal \$ 71 \$

Mercredi 17 h 30 à 18 h 30  
Semaine du 26 septembre au 5 décembre  
Date de relâche : 31 octobre

### PILATES ♥♥♥

Professeure : Joannie Daly

La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

Centre municipal \$ 80 \$

Jeudi 10 h 30 à 11 h 30  
Semaine du 27 septembre au 29 novembre

### POWER YOGA ♥♥♥

Professeure : Isabelle Lacombe

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

Centre Denis-Lord \$ 126 \$

25 septembre au 27 novembre  
Mardi 18 h 45 à 20 h

### 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 Denis-Lord \$ 80 \$

24 septembre au 3 décembre  
Date de relâche : 8 octobre

Débutant	Lundi 13 h à 14 h
2 <sup>e</sup> partie Doit avoir fait débutant	Lundi 14 h à 15 h
3 <sup>e</sup> partie Doit avoir fait 2 <sup>e</sup> partie	Lundi 15 h à 16 h

### LE VINIYOGA ♥♥♥

Professeure : Isabelle Lacombe

Le viniyoga met l'accent sur la respiration profonde tout en pratiquant différentes postures. Relaxation, méditation et rythme lent. On travaille la force, l'équilibre et la flexibilité du physique et du mental.

#### Groupe 1

Mardi de 20 h à 21 h 15  
25 septembre au 27 novembre

#### Groupe 2

Mercredi de 10 h 15 à 11 h 30  
26 septembre au 28 novembre

Centre Denis-Lord \$ 126 \$

### YOGA SUR CHAISE

Professeur : 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 \$ 50 \$

Mercredi 14 h à 15 h  
Mercredi du 26 septembre au 5 décembre  
Date de relâche : 31 octobre

# COURS ADULTES

**16 ANS +** ou 12 ans +  
accompagné

## ESPAGNOL

Professeur : José Contreras

Cours de conversation en espagnol

### Niveau débutant

📅 Lundi de 19 h à 21 h 30  
24 septembre au 3 décembre  
Relâche : 8 octobre

### Niveau intermédiaire

📅 Mercredi de 19 h à 21 h 30  
26 septembre au 5 décembre  
Relâche 31 octobre

### Niveau avancé

📅 Mardi de 19 h à 21h30  
25 septembre au 27 novembre

📍 Centre municipal 💰 138 \$

## SCRABBLE

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

📍 Centre municipal 💰 Gratuite

📅 Jeudi 13 h à 16 h  
6 septembre au 13 décembre

## SCULPTURE SUR BOIS

Professeur : Réjean Laniel

Vous rêvez depuis longtemps de faire de la sculpture sur bois? Voici une excellente occasion de ne pas avoir à défrayer les coûts pour l'achat d'outils et vous permettant, dans une atmosphère récréative, agréable et détendue, d'essayer cet art de plus en plus populaire et accessible à tous.

**Matériel fourni (couteaux, meule pour la pratique de l'affûtage et première pièce de bois pour faire les exercices de pratique)**

### Groupe 1

📅 Mardi, 25 septembre au 27 novembre  
14 h à 16 h 30

### Groupe 2

📅 Mardi, 25 septembre au 27 novembre  
18 h 30 à 21 h

📍 Centre municipal 💰 305 \$

## PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Professeure : Diane Forest

Apprendre et perfectionner les techniques de peinture sur toile, peinture à l'huile ou acrylique au choix. **Pour vous procurez la liste de matériel, veuillez communiquer avec le Service des loisirs.**

### Groupe 1

📅 Jeudi de 13 h 30 à 16 h 30  
27 septembre au 29 novembre

### Groupe 2

📅 Jeudi de 18 h 30 à 21 h 30  
27 septembre au 29 novembre

📍 Centre Denis-Lord 💰 125 \$

## PATINAGE LIBRE - GRATUIT À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE

### PATINOIRE INTÉRIEURE

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

📅 Samedi 11 h 15 à 13 h 05  
Glaces fermées le 17 novembre / 19 janvier  
📍 Centre sportif Isatis

### PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE

📍 Parc multifonctionnel

SEMAINE	
Horaire	Activités
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 à 18 h	Bâton rondelle - Chalet Fermé
18 h à 18 h 30	Entretien
18 h 30 à 20 h	Patin libre
20 h à 20 h 30	Entretien
20 h 30 à 22 h	Location ou Bâton rondelle
WEEK-END	
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 à 18 h	Patin libre
18 h à 18 h 30	Entretien
18 h à 20 h	Bâton rondelle
20 h à 20 h 30	Entretien
20 h 30 à 22 h	Location ou Bâton rondelle

# COURS ADULTES

55 ANS +

## CARDIO 55 ❤️❤️❤️

Professeure : Nancy Morissette

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

📍 Centre municipal 💰 110 \$

📅 Mardi 14 h 30 à 15 h 45  
Semaine du 25 septembre au 27 novembre

## 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 💰 92 \$

📅 Jeudi 15 h 30 à 16 h 30  
Semaine du 27 septembre au 29 novembre

## 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 💰 110 \$

📅 Jeudi 14 h 15 à 15 h 30  
Semaine du 27 septembre au 29 novembre

# ACTIVITÉS LIBRES

## BADMINTON FAMILIAL

Famille avec au moins un jeune de 16 ans et moins

Groupe 1	Groupe 2
Samedi 9 h 30 à 12 h 30 22 sept. au 1 <sup>er</sup> déc.	Lundi 18 h 15 à 21 h 15 24 sept. au 3 déc.

Dates de relâche : Samedi 6 oct. et lundi 8 oct.

📍 École Vinet-Souvigny

💰 106 \$ - 1 h semaine/terrain  
156 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain  
15 \$ - 1 h /terrain

## BADMINTON LIBRE

Lundi au jeudi de 18 h 15 à 21 h 15  
Semaine du 24 septembre au 3 décembre  
Date de relâche : 8 octobre

📍 École Félix-Leclerc

💰 200 \$ - 1 h semaine/terrain  
313 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain  
22 \$ - 1 h /terrain

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

## PICKLEBALL

Le mardi  
Semaine du 25 septembre au 27 novembre

📍 École Vinet-Souvigny

💰 200 \$ - 1 h semaine/terrain  
313 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain  
22 \$ - 1 h /terrain

## LOCATION DE SALLE

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

- Centre municipal, (160, boulevard Monchamp)
- Centre Denis-Lord, (66, rue Maçon)

Le prix de location de la salle, varie selon la taille de celle-ci. D'autres frais peuvent également s'appliquer selon le type d'événement (permis d'alcool, droits d'auteur, entretien ménager). Veuillez réserver au moins 7 jours ouvrables à l'avance.

Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez communiquer au 450 638-2010 poste 7212.

## LOCATION DE SALLE À EXPORAIL

### 40 % d'escompte pour les citoyens

Vous cherchez un espace pouvant accueillir jusqu'à 335 personnes à un prix intéressant? Louez la salle multifonctionnelle d'Exporail, le musée ferroviaire canadien et profitez d'un environnement exceptionnel. Vous êtes résident de Saint-Constant? Un rabais de 40 % du tarif régulier vous sera accordé sur présentation d'une preuve de résidence. Informez-vous au 450 638-1522, poste 221.



## CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE SAINT-CONSTANT

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

**Le samedi 15 août, de 9 h à 12 h**

Inscription : [cpvsaintconstant.com](http://cpvsaintconstant.com)

Début des cours : Le mardi 28 août

Niveau : Débutant à avancer

Lieu : Complexe Isatis Sport

## CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

**Le mercredi 5 septembre de 13 h à 16 h 30**

Journée d'inscription et d'adhésion aux activités du Club. Les participants doivent détenir la carte de membre, au coût de 13 \$, pour s'inscrire aux activités.

Lieu : Centre culturel Claude-Hébert, 85, Montée St-Régis

Information : Louise Maher 514 755-3437



## MINI-TENNIS ROLAND GARROCHE

**Ligue de mini-tennis (6 à 66 ans)** : Une formation-éclair sera donnée par nos instructeurs menant à des matchs pour débutants et intermédiaires. Option familiale disponible.

**Le Petit-tennis (3 à 5 ans)** : Nouvelle approche d'initiation au tennis qui utilise le monde imaginaire de vos enfants. Participation d'un parent obligatoire.

Lieu : Collège Français à Longueuil

Renseignement : 450 646-8698

Inscription : [www.tennis40-0.ca](http://www.tennis40-0.ca)

## ESCADRON 738 • 12-19 ANS - GRATUIT

Activité gratuite pour les adolescents qui désirent vivre des expériences inoubliables : des excursions de survie dans le bois, du sport, du tir à la carabine à air comprimé, du planeur, en apprendre davantage sur le monde de l'aviation, poursuivre votre rêve de devenir pilote d'avion.

**INSCRIPTION : Le mercredi 12 septembre, 19 h**

**ACTIVITÉ : Le mercredi, 18 h 30 à 21 h 15**

Information : Capitaine Caroline Lefebvre

450 659-3783 • [escadron783roussillon@hotmail.com](mailto:escadron783roussillon@hotmail.com)

## CORPS DE CADETS 2938 ROUSSILLON 12-18 ANS - GRATUIT

Le corps de cadets 2938 Roussillon offre une multitude d'activités gratuites aux jeunes de la communauté. Parmi ces activités, vous y retrouverez du sport, des activités de plein air, du tir récréatif, des techniques de survie en forêt, des cours de musique, des cours de secourisme et même la possibilité de participer à des camps d'été, le tout gratuitement!

**INSCRIPTION : Tous les mardis de septembre 2018 à mai 2019**

Lieu : École Jacques-Leber

Heure: 18 h 45 à 21 h

Information : Capitaine Sebastien Boucher 514 919-7219

# MODALITÉS

## INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 5 septembre 18 h au 12 septembre 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire en ligne. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au mercredi 19 septembre, 12 h pour tous.

Quelques postes informatiques seront disponibles le 5 septembre de 18 h à 20 h au Centre municipal (160, boul. Monchamp) de même qu'à la bibliothèque (121, Saint-Pierre)

## 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 le Service des loisirs au besoin.

## 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 la 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 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 6 septembre.

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 du deuxième cours et sera effectuée au prorata des cours restants. Pour toute demande de remboursement, le Service des loisirs conservera des frais de 15 \$. La seule procédure admissible pour les demandes de remboursement est de communiquer directement avec le Service des loisirs au poste 7200 ou de se présenter au comptoir durant les heures d'ouverture des bureaux.

## RAISON MÉDICALE

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

## ACCIDENT

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

## VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT DE LOISIRS

La vignette d'accompagnement de loisirs permet l'accès gratuit lors d'une participation à des activités de loisirs aux accompagnateurs de personnes d'au moins 12 ans atteintes d'un handicap ou d'un trouble de santé mentale permanent.

## ANNULATION

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

## INITIATION

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

## LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

Centre municipal : 160, boul. Monchamp

Centre Denis-Lord : 66, rue du Maçon

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

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 Ste-Catherine

École du Tournant : 65, montée St-Régis

École Piché-Dufrost : 26, rue Ste-Catherine

Centre sportif Isatis : 310, Wilfrid-Lamarche

Parc multifonctionnel : 296, Sainte-Catherine

## LÉGENDE

BI	Bibliothèque	PM	Parc multifonctionnel		Activité pour tous
CM	Centre Municipal	QDG	Quartier de la Gare		Activité enfants
CDL	Centre Denis-Lord	EX	Exporail		Activité adultes
CCCH	Centre culturel Claude-Hébert	EG	Église		Spectacle



# CALENDRIER

## SEPTEMBRE

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	30	24	25	26	27	28
29						

5	Début des inscriptions aux activités	CM
7	Course Éclipse	CM
15	Tombola	QDG
15	Prêts à rester seuls	BI
16	Gardiens avertis	BI
19	Fin des inscriptions	CM
18	Heure du conte en pyjama	BI
19	Heure du conte pour bébé	BI
20	Conférence : L'anxiété et le stress	BI
23	Yoga parent et enfant	CDL
27	Sortie au Jardin botanique	CM
27	Heure du conte du samedi	BI
28	Chevalier d'un jour	BI
29	Les Sacrés shows : Kim Richardson	EG
30	Journée de la culture : Le pêcheur de mots	EX

## OCTOBRE

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			

12	Atelier création de bonbons	CM
14	Prêts à rester seuls	BI
17	Activité des aînés	CCCH
18	Conférence : Îles Galápagos	BI
19	Atelier maquillage d'effets spéciaux	CM
20	Atelier maquillage d'Halloween	CM
21	Yoga parent et enfant	CDL
23	Heure du conte en pyjama	BI
23	Atelier Lecture et bricolage	BI
24	Heure du conte pour bébé	BI
25	Conférence Rencontre avec l'auteure Rosette Laberge	BI
26	Atelier de citrouille	CDL
31	Chasse aux friandises	CM

## DÉCEMBRE

1	Prêts à rester seul	BI	8	Les Sacrés shows	EG
2	Gardiens avertis	BI	9	Atelier de création chocolatée	CM
6	Conférence : Musique de Noël traditionnelle	BI	11	Atelier Lecture et bricolage	BI
7	Marché de Noël	EX	15	Noël sur glace	PM
8	Marché de Noël	EX	18	Heure du conte en pyjama	BI
9	Marché de Noël	EX	21	Heure du conte pour bébé	BI

## NOVEMBRE

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	Les Sacrés shows : Mikaël	EG
3	Gardiens avertis	BI
8	Conférence : Stratégie d'épargne	BI
9	Confection de marionnettes	CM
20	Heure du conte en pyjama	BI
21	Heure du conte pour bébé	BI
25	Yoga parent et enfant	CDL
30	Atelier cuistot	CM

UNE QUARANTAINE D'ARTISANS DE L'AGROALIMENTAIRE ET DES  
MÉTIERS D'ARTS POUR VOUS FAIRE DÉCOUVRIR LEURS PRODUITS.



# Marché de Noël

victorien de Saint-Constant



VENDREDI  
16 H À 21 H  
**7 DÉCEMBRE**

SAMEDI  
10 H À 17 H  
**8 DÉCEMBRE**

DIMANCHE  
10 H À 16 H  
**9 DÉCEMBRE**

EXPORAIL, LE MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN  
110, RUE SAINT-PIERRE

 MARCHÉ DE NOËL  
DE SAINT-CONSTANT

 VILLE DE  
SAINT-CONSTANT

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