







#### INDEX

Les journées de la culture3	Sports et bien-être - Enfants 11
Événements4	Sports et bien-être – Adultes12
À la bibli-oh!6	Culture et ateliers – Adultes 16
Du nouveau à la bibli-oh!8	Babillard des organismes18
Culture et ateliers – Enfants9	Modalités19
	Calendrier 20

#### MA VILLE, MES LOISIRS

Production: Service des communications et Service

aux citoyens, Ville de Saint-Constant

Collaboration: Service des loisirs,

Ville de Saint-Constant

Photographies : Banque de photos de la Ville de Saint-Constant

Graphisme: Communication Globale Pub Cité

Imprimerie F.L. Chicoine Impression:

## **LÉGENDE DES ICÔNES**















LES SERVICES DE LA VILLE DE SAINT-CONSTANT SERONT FERMÉS À L'OCCASION DE LA FÊTE DU TRAVAIL LE LUNDI 6 SEPTEMBRE ET POUR L'ACTION DE GRÂCE LE LUNDI 11 OCTOBRE.

## COVID-19

LA SITUATION ENTOURANT LA COVID-19 ÉVOLUANT CONSTAMMENT, EN CAS D'ANNULATION D'ACTIVITÉS, NOUS VOUS TIENDRONS INFORMÉS AU SAINT-CONSTANT.CA ET SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX.

# VIGILANCE ET PRUDENCE. ON CONTINUE DE SE PROTÉGER.







vos mains

Gardez vos distances

**Portez** le masque

#### **SERVICE DES LOISIRS**

330, rue Wilfrid-Lamarche 450 638-2010, poste 7200 loisirs@saint-constant.ca

#### Horaire

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

### **BIBLIOTHÈQUE**

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

#### Horaire

REPÉREZ L'ENCADRÉ VERT!

Lundi au mercredi 12	hà2	0 h
Jeudi 9 h	30 à	20 h
Vendredi 13	hà1	7 h
Samedi10	hà1	5 h
Dimanche12	hà1	6 h

## **INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS: NOUVELLE PLATEFORME EN LIGNE**

Une nouvelle plateforme d'inscription est maintenant disponible! Avant de vous inscrire à une activité, assurezvous que votre carte citoyenne soit valide, puis créez votre compte.



Pour obtenir une carte citoyenne, visitez le saint-constant.ca/fr/carte-citoyenne. C'est facile et gratuit!

## LES ACTIVITÉS AURONT LIEU **DANS LES ENDROITS SUIVANTS:**

Centre municipal	330, rue Wilfrid-Lamarche	
Pavillon de la biodiversité	66, rue du Maçon	
Bibliothèque	162, boulevard Monchamp	
École Vinet-Souligny	13, montée Saint-Régis	
École Félix-Leclerc	161, boulevard Monchamp	
École de l'Aquarelle — Armand-Frappier	291 et 295, rue Sainte-Catherine	
École Piché-Dufrost	26, rue Sainte-Catherine	

**DES LOISIRS ACCESSIBLES** 

pour en savoir plus.

Nos activités sont accessibles aux personnes

à mobilité réduite. Communiquez avec nous





# Les journées de la culture

# ÉVÉNEMENTS

2 À 7 ANS

#### SPECTACLE POUR ENFANTS – JULIE-LUNE

Julie-Lune admire son oncle Copernoc. C'est lui qui l'a initiée à l'as-tro-no-mie, cette chose étrange qu'est la science de l'espace. En secret, il lui a même confié qu'il s'envole cette nuit vers l'étoile Mégalux pour la Grande Réunion Intergalactique des Savants de l'Univers infini. Chanceux!

Soudain, tout se bouscule...

Est-ce un rêve ou Julie-Lune se retrouvera réellement dans l'espace pour sauver nos scientifiques du gourmand trou noir?

- Centre municipal
- iii Dimanche 26 septembre
- ① 10 h 30

S Gratuit
Inscription obligatoire



## HEURE DU CONTE PRÉHISTORIQUE

Histoire des temps préhistoriques et bricolage d'un squelette de dinosaure à rapporter à la maison.

- Bibliothèque
- Samedi 25 septembre
- 🕒 10 h à 11 h
- © Gratuit

Inscription obligatoire

## ACTIVITÉ AUX TEMPS DES PRINCESSES ET DES CHEVALIERS

Création d'un vitrail du Moyen Âge pour décorer ton château du bourg de Saint-Constant et animation sur le thème.

- Bibliothèque
- 🖮 Dimanche 26 septembre
- ① 13 hà 14 h
- S Gratuit
  Inscription obligatoire

## VISITE À L'EXPORAIL

Visitez l'Exporail, le Musée ferroviaire canadien et plongez dans l'aventure!

Exporail

- S Gratuit
- Dimanche 26 septembre
- ① 10 h à 12 h





Pour réaliser ces activités, vous aurez besoin de votre téléphone et d'une paire d'écouteurs.

## **CONTE-MOI ÇA!**

Découvrez deux nouveaux parcours où le conteur Yoda Lefevbre vous racontera des légendes en format balado!

- Q Lac des fées
  Pavillon de la biodiversité
  - é **§** Gratuit
- À partir du 24 septembre

#### **ANEKDOTE**

Grâce à la plateforme numérique Anekdote, découvrez l'histoire et le patrimoine de la Ville et imprégnez-vous de son unicité. Avec Anekdote, pas de circuit à suivre, vous êtes en plein contrôle de votre parcours!

- S Gratuit
- À partir du 24 septembre

# ÉVÉNEMENTS



La Reine des fées a besoin d'aide! Après avoir été enfermée pendant des années, elle est maintenant libre et elle et ses fées tentent de reprendre le cours de leur vie. Mais le danger les guette... la sorcière est toujours là, quelque part, et pourrait s'en prendre aux fées à nouveau!

Départ au Lac des fées

Vendredi 10 septembre et samedi 11 septembre

Inscription au lepointdevente.com dès le 25 août



## **AQUATHLON**

#### **NOUVEAUTÉ**

La Ville et le Complexe aquatique de Saint-Constant sont fiers de présenter la première édition de l'Aquathlon de Saint-Constant! En formule initiation/découverte ou régulière, cet événement proposera un nouveau défi sportif chronométré alliant course à pied et natation, au plus grand plaisir des amateurs de sport. Il y aura également la possibilité de participer uniquement à une épreuve de course à pied.

Plus de détails au saint-constant.ca

- Complexe aquatique de Saint-Constant
- Dimanche 26 septembre
- Inscription et tarification au lepointdevente.com dès le 31 août



## **CONSULTEZ LES PHOTOS DE LA DERNIÈRE ÉDITION!**



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

ROAR

## **FTAPF** 1

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

## **FTAPF** 2

Numérisez la page en entier pour avoir accès au contenu exclusif

## LA GRANDE MARCHE DU **GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE**



La Grande marche est un événement gratuit et ouvert à tous. Seul ou en famille, les marcheurs parcourent 5 km en sentier ou dans les rues. Joignez-vous à nous pour cette belle activité!

Les participants sont invités à apporter leur repas et pique-niquer en groupe après l'activité.

Centre municipal

S Gratuit

Dimanche 17 octobre

10 h

Inscription: legdpl.com



#### **MARATHON DE FILMS D'HORREUR**

À partir de 13 h, vous êtes invités à participer à un marathon de films d'horreur. Apportez vos breuvages, collations et couvertures et soyez prêts à avoir la frousse!

École du Tournant

(\$) Gratuit

Samedi 30 octobre

13 h à 18 h 30 – Pour tous 19 h à 00 h 30 – 12 ans et plus

#### **HALLOWEEN – LE CIRQUE**

Constantifrousse et le cirque enchanté vous invitent à visiter leur nouvelle attraction! Découvrez les merveilleux secrets de notre maître de cirque et de tous les personnages mystérieux qui s'y retrouvent! Un rendez-vous coloré à ne pas manquer.

Pavillon de la biodiversité (\$) Gratuit

Dimanche 31 octobre

① 17 h



ÉVÉNEMENTS

# LES FÊTES SONT LÀ!

Marché de Moël

3 AU 5 DÉCEMBRE

**COURSE DU** Père Moël

5 DÉCEMBRE

Parade **DE NOËL** 

5 DÉCEMBRE

Moël sur Glace

RENDEZ-VOUS AU CHALET DU PÈRE-NOËL!

12 DÉCEMBRE



# À LA BIBLI-OH!

## **COMPOSER AU QUÉBEC, UN SURVOL EN SEPT PERSONNALITÉS**

Animatrice: Anne-Marie Messier | Musicologue

Une conférence de 90 minutes qui donne envie d'écouter des œuvres de musiques québécoises et qui raconte brièvement l'histoire, en s'arrêtant sur des compositrices et compositeurs dont la musique convainc : Claude Champagne, André Mathieu, Otto Joachim, Walter Boudreau, René Lussier, Ana Sokolović et Cléo Palacio-Quintin.

- Bibliothèque ou en ligne (au choix)

(\$) Gratuit

- 🛗 Jeudi 30 septembre
- (19 h

## **MIEUX CONSERVER SES ALIMENTS POUR MOINS GASPILLER**

Animatrice: La Foodie Scientifique

Grâce à cette conférence, la péremption des aliments et leur entreposage n'auront plus de secrets pour vous. Résultat : une diminution de votre facture d'épicerie et du gaspillage alimentaire!

- Bibliothèque ou en ligne (au choix)
- S Gratuit
- Mercredi 13 octobre
- 19 h



## INITIATION À L'ORNITHOLOGIE

Animation : Le Club des ornithologues de Châteauguay

Apprenez les rudiments et les plaisirs associés à la pratique ornithologique, comme l'identification des oiseaux observables au Pavillon de la biodiversité et dans les environs.

La conférence sera suivie d'une courte sortie.

- Pavillon de la biodiversité (\$) Gratuit
- Dimanche 17 octobre
- 9 h 30 à 12 h



#### **COLLECTION DE SEMENCES**

En vue de conserver et développer un patrimoine horticole de Saint-Constant, la Bibliothèque municipale a rendu disponible une vaste collection de semences de fines herbes, de plantes utiles, de légumes et de légumes-fruits à ses usagers.

Avec l'arrivée de l'automne, les jardiniers sont invités à prélever et sécher quelques graines de leurs plants pour les rapporter à la Bibliothèque dans un sachet bien identifié.

Détails au saint-constant.ca





#### **LES PETITS CONTES**

Les jeudis du 16 septembre au 16 décembre

( 9 h 30 à 10 h

#### **HEURE DU CONTE EN PYJAMA**

Les mardis du 14 septembre au 21 décembre

18 h 30 à 19 h 30

## HEURE DU CONTE THÉMATIQUE EN PYJAMA

Mercredi 29 septembre | Thème : Différents mais pareils Mercredi 27 octobre I Thème : Halloween

Mercredi 24 novembre | Thème : Suspect Mercredi 15 décembre | Thème : Noël

(1) 18 h 30 à 20 h

#### ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

Jeudi 30 septembre | Thème : Différents mais pareils

Thème: Halloween leudi 28 octobre Jeudi 25 novembre | Thème : Suspect Jeudi 16 décembre | Thème : Noël

18 h 30 à 19 h 30

## HEURE DU CONTE ADAPTÉE

Activité destinée aux adultes à besoins particuliers qui aiment les histoires et le bricolage.

Lundi 13 septembre Lundi 11 octobre Lundi 15 novembre Lundi 13 décembre

13 h à 14 h



PLACES LIMITÉES | INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE AU SAINT-CONSTANT.CA /INSCRIPTIONS

# À LA BIBLI-OH!

#### **ATELIER ZINE**

Animatrice : Stéphanie Filion | Artiste

Pliez, découpez et inventez une histoire! Voilà votre petit livret prêt à être photocopié pour en faire des cadeaux. Pour toute la famille.

Pavillon de la biodiversité (\$) Gratuit

leudi 2 décembre

19 h





#### HISTOIRE EN FAMILLE

Heure du conte familiale suivie d'un bricolage de style courtepointe où chacun peut créer une pièce à inclure dans une magnifique maison.

Samedi 16 octobre

(\$) Gratuit

( 10 h à 11 h

#### **ATELIER FABRICATION DE SIGNETS**

Stéphanie Filion – Artiste

Un atelier Labo Papier : créez vos propres signets à partir de formes géométriques. Pour toute la famille.

Samedi 23 octobre

① 10 h

(\$) Gratuit



# RENCONTRE AVEC MYLÈNE GILBERT-DUMAS

Vous avez l'impression que la vie est une course perpétuelle? Vous êtes endettés et tentez de vous sortir la tête hors de l'eau? L'auteure Mylène Gilbert-Dumas est passée par là. Elle a changé sa vision du monde afin de reprendre le contrôle de sa vie. Elle racontera des anecdotes et présentera ses trucs pour remettre en question votre rapport à la consommation, à la liberté et au bonheur.

iii leudi 21 octobre

S Gratuit

(L) 19 h

# DU NOUVEAU À LA BIBLI-OH!

Profitez de l'automne pour découvrir notre nouvelle Bibliothèque! Par sa valeur communautaire et identitaire, elle propose un lieu de socialisation ainsi qu'une ambiance stimulante, à la fois dynamique et posée. Avec son offre impressionnante de livres et d'ateliers, tout le monde y trouve son compte.



## NOUVEAUTÉ!

La Bibliothèque a mis en place un espace unique pour les créatifs et les curieux. Le laboratoire d'innovation numérique servira à acquérir de nouvelles connaissances et à les mettre à profit avec les outils disponibles.

Pour plus d'information : saint-constant.ca/fr/bibliotheque-municipale 450 638-2010, poste 7233

• 162, boulevard Monchamp

# LES SAMEDIS TECHNOS À LA BIBLIO!

#### L'HISTOIRE DE IA

Cet atelier « hands on » permet aux participant(e)s de mieux comprendre l'intelligence artificielle, depuis ses premiers balbutiements, aux travaux du chercheur et mathématicien Alan Turing.

- Samedi 25 septembre
- 11 h

# Z L'IA ET L'ÉCRITURE

Cet atelier « hands on » propose l'acquisition de connaissances sur la manière dont l'intelligence artificielle peut décoder des émotions grâce au traitement de texte, à la génération de poèmes et aux outils permettant l'analyse des tonalités des écrits. Les jeunes auront la chance de faire une co-création poétique avec l'IA.

- Samedi 16 octobre
- (L) 11 h

# ATELIER WALLY LE MORSE QUI CODE ET DÉCODE

Wally, le morse qui code et décode, présente les bases du code morse pour envoyer des messages secrets. En liant le monde réel et virtuel, à l'assemblage d'un modèle de carton, Wally initie les participants aux bases de la programmation, de manière simple et ludique.

- Samedi 20 novembre
- 11 h

#### **TINKA ET LES CIRCUITS DE PAPIER**

L'activité Tinka et les circuits de papier permet aux jeunes de comprendre les bases des circuits et systèmes électroniques, tout en laissant libre cours à leur créativité. Les participants modèleront des créatures connectées qui émettront de la lumière ou des cartes popup électriques.

- samedi 18 décembre
- 11 h

# **CULTURE ET ATELIERS**

**ENFANTS** 

# LES RÉCOUVERTES ENTANTINES

Ce programme vise à offrir aux enfants différentes occasions de développer leurs aptitudes sociales, leurs habiletés motrices, affectives et langagières par la pratique d'activités et d'ateliers tels que : jeux collectifs, chants, bricolages et expériences.

JOUR	DATES	ÂGE
Lundi	27 sept. au 13 déc. (relâche le 11 oct.)	4 à 5 ans
Mardi	28 sept. au 7 déc.	3 à 4 ans
Mercredi	29 sept. au 8 déc.	4 à 5 ans
Vendredi	1 <sup>er</sup> oct. au 10 déc.	3 à 4 ans



( 9 h à 11 h

#### **TARIFS:**

Semaine du 27 septembre au 1er novembre (5 semaines)

- 58 \$ / 1 fois semaine
- 85 \$ / 2 fois semaine

Semaine du 2 novembre au 13 décembre (6 semaines)

- 69 \$ / 1 fois semaine
- 102 \$ / 2 fois semaine

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

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



#### **GUITARE**

Professeur: Mathieu Roy

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

#### Matériel requis : Guitare

Pavillon de la biodiversité 💲 147 \$

Les lundis du 27 septembre au 13 décembre (relâche le 11 octobre)

NIVEAU	ÂGE	HORAIRE
1	7 à 11 ans	18 h 30 à 19 h 30
2	7 à 11 ans	19 h 30 à 20 h 30
3	12 ans et plus	20 h 30 à 21 h 30

## BRICOLO

Professeures : Émilie Lemon et Bianca Simard

Tu as entre 8 et 11 ans et bricoler te fait vibrer? Inscris-toi et tu auras la chance de découvrir de nouveaux projets chaque semaine!

© Centre Municipal

**\$** 100 \$

Les jeudis du 30 septembre au 9 décembre

(b) 18 h 30 à 19 h 30

## **DANSE CRÉATIVE**

Professeures: Alexia Pilon et Emilie Lemon

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

Centre municipal

\$ 64 \$

Les samedis du 25 septembre au 11 décembre

Groupe 01 : 8 h à 8 h 45 Groupe 02 : 9 h à 9 h 45

## **DANSE URBAINE – INITIATION**

Professeures : Alexia Pilon et Emilie Lemon

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

Centre municipal

\$ 64 \$

Les samedis du 25 septembre au 11 décembre

🕒 10 hà 11 h



## **DANSE URBAINE – DÉBUTANT**

Professeures : Alexia Pilon et Emilie Lemon

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.

**♀** C

Centre municipal

\$ 64 \$

Les samedis du 25 septembre au 11 décembre

① 11 h à 12 h



Durant la saison estivale, la troupe Allez-HOP! sillonnent les parcs de la Ville à vélo pour promouvoir les saines habitudes de vie, l'entraide et le respect.

Cet automne, la troupe prolongera son mandat en participant et en animant de nombreuses activités. L'équipe travaille également sur une programmation hivernale. Surveillez les réseaux sociaux de la Ville!

#### **ATFLIER CITROUILLE ET COMPAGNIE**

Tu adores la fête d'Halloween et tu es créatif? Viens décorer une citrouille et apprends à fabriquer tes propres décorations!

**(\$)** 18 \$

Non remboursable

#### Matériel inclus

- Centre municipal
  - Dimanche 24 octobre
- (L) 9 h 30 à 12 h

## ATELIER CADEAUX DIY DE NOËL

Sous la formule DIY, apprends à fabriquer des cadeaux de Noël.

#### Matériel inclus

- - Centre municipal
- Samedi 18 décembre
- 9 h 30 à 12 h
- **(\$)** 22 \$
  - Non remboursable

#### **ATELIER CUISINE ET LUTINS!**

En compagnie de la troupe d'animation d'Allez-HOP!, réalise les meilleures recettes de lutins!

#### Matériel inclus

- Centre municipal
- Vendredi 10 décembre
- (18 h à 20 h 30

## **(\$)** 18 **\$**

Non remboursable

#### **ATELIER MONSTRUEUSEMENT BON!**

En compagnie de la troupe d'animation d'Allez-HOP!, réalise des desserts monstrueusement bons!

Note: Veuillez aviser le Service des loisirs en cas d'allergie. Matériel inclus

- Centre municipal
- Vendredi 15 octobre
- 18 h à 20 h 30

**(\$)** 18 \$ Non remboursable

# **CULTURE ET ATELIERS**

## **ENFANTS**

## PRÊTS À RESTER SEULS

Professeure : Carole Gélinas Formatrice à la Croix-Rouge



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

Prendre note que tous les enfants doivent retourner dîner à la maison.

Matériel requis : Collations, papier, crayon, poupée ou toutou de 30 cm.

- - Pavillon de la biodiversité
- \$ 40.\$

Non remboursable

- Dimanche 24 octobre Dimanche 12 décembre
- ( Formation: 9 h à 15 h 30

**GARDIENS AVERTIS** 

Professeure : Carole Gélinas Formatrice à la Croix-Rouge

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

Prendre note que tous les enfants doivent retourner dîner à la maison.

Matériel requis : Collations, papier, crayon, poupée ou toutou de 30 cm.



Pavillon de la biodiversité

**(\$)** 48 \$ Non remboursable



8 h 30 à 16 h 30

# SPORTS ET BIEN-ÊTRE

## **ENFANTS**

## **MULTISPORT**

Sportball

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 disciplines.

École l'Aquarelle

**\$** 228 \$

Les samedis du 25 septembre au 11 décembre

ÂGE	HORAIRE
Parent-enfant (2 à 3½ ans)	9 h à 9 h 45
3½ à 5 ans	10 h à 11 h
5 à 8 ans	11 h à 12 h



## **HOCKEY COSOM**

Un match amical est disputé chaque semaine.

École Piché-Dufrost

\$ 80 \$

Les samedis du 25 septembre au 11 décembre

ÂGE	GROUPE	HORAIRE
Parent-enfant 5 à 8 ans	01	7 h 30 à 8 h 45
	02	8 h 45 à 10 h
Parent-enfant 9 à 12 ans	01	10 h à 11 h 15
	02	11 h 15 à 12 h 30





Le Service Préados Ados (SPA<sup>2</sup>) offre un milieu de vie authentique, rassembleur et accessible aux jeunes Constantines et Constantins.

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

#### HORAIRE D'AUTOMNE

PRÉADOS (8 à 11 ans)

Mardi au vendredi :15 h à 17 h

ADOS (12 à 17 ans)

Mardi au jeudi :18 h à 21 h Vendredi : 18 h à 22 h Samedi : 16 h à 22 h

Les horaires pourraient varier en raison d'activités spéciales. Abonnez-vous au compte Instagram du SPA<sup>2</sup> pour découvrir la programmation en temps réel.



#### VINIYOGA ♥ ♡♡

Professeure: Isabelle Lacombe

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

#### Matériel requis : tapis de yoga

Centre municipal

\$ 113 \$

GR.	JOUR	DATES	HORAIRE
01	Mardi	28 sept. au 7 déc.	20 h à 21 h 15
02	Mercredi	29 sept. au 8 déc.	10 h 15 à 11 h 30



### POWER YOGA ♥ ♡♡

Professeure: Isabelle Lacombe

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

#### Matériel requis : Tapis de yoga

Centre municipal

**(\$)** 113 **\$** 

Les mardis du 28 septembre au 7 décembre

(1) 18 h 45 à 20 h

### YOGA SUR CHAISE ♥ ♡♡

Professeure: Isabelle Lacombe

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

Centre municipal

**(\$)** 113 **\$** 

Les jeudis du 30 septembre au 9 décembre

(1) 15 h 15 à 16 h 30

## YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ ♥ ♡♡

Professeure: Linda Gagnon



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

Centre municipal

**(\$)** 85 \$

Les mercredis du 29 septembre au 8 décembre

(1) 13 h 30 à 14 h 30

## DANSE EN LIGNE • 🗘

Professeure: Carole Roy

Cours de danse en ligne pour tous les niveaux! Venez vous amuser au son d'une musique rythmée.

## L'instructrice s'adaptera au niveau de la classe.

Centre municipal

**(\$)** 143 \$

GROUPE	JOUR	DATES	HORAIRE
01	Lundi	27 septembre au 13 décembre (relâche 11 octobre)	19 h à 21 h
02	Mercredi	29 septembre au 8 décembre	13 h à 15 h

# SPORTS ET BIEN-ÊTRE

16 ANS +



Professeure: Catherine Couture

Dansez tout en apprenant des méthodes fitness inspirées de danses latines.

#### Matériel requis : tapis de yoga

Centre municipal

**(\$**) 85 \$

Les jeudis du 30 septembre au 9 décembre

18 h 45 à 19 h 45



# SPORTS ET BIEN-ÊTRE

16 ANS +

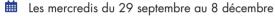
#### **ABDOS-FESSES-CUISSES** ♥ ♥ ♡

Professeure: Mélissandre Wu

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



\$ 85 \$



18 h à 19 h



## POUND • • •

Professeure: Martine Rousseau

Le pound est un mélange de cardio, de musique rock et pop, additionné d'un défoulement total avec des baquettes!

Centre municipal

**(\$)** 109 \$

Les lundis du 27 septembre au 13 décembre (relâche le 11 octobre)

(1) 19 h 30 à 20 h 30

#### PIYO W W

#### Professeure : Martine Rousseau

Ce cours propose un mélange de yoga et de pilates, tout en mettant l'accent sur l'étirement. l'endurance musculaire et le cardio

#### Matériel requis : Tapis de voga

Centre municipal

**(\$)** 109 \$

Les lundis du 27 septembre au 13 décembre (relâche le 11 octobre)

18 h 15 à 19 h 15

## H.I.I.T. V V

#### Professeur: Mélissandre Wu

Circuit d'entrainement par intervalles de haute intensité. Implique un entrainement rapide, efficace et fonctionnel qui permet d'améliorer l'endurance physique et d'augmenter le métabolisme pour aider à brûler la graisse plus efficacement.

#### Matériel requis : Tapis de yoga

Centre municipal

**(\$)** 69 \$

Les mercredis du 29 septembre au 8 décembre

19 h à 19 h 45

## **PILATES ♥ ♡ ♡**

#### Professeure: Joannie Daly

Idéal pour renforcer le tronc, travailler les muscles profonds et assouplir son corps dans une ambiance calme et accessible à tous. Le pilates se démarque par son efficacité à corriger les postures et réaligner le corps, tout en développant la force, l'endurance et la tonicité des muscles.

## Matériel requis : Tapis de yoga

École Piché-Dufrost

Les mardis du 28 septembre au 7 décembre

(1) 18 h 30 à 19 h 30

## KANGOO JUMP 💙 💟

#### Professeure: Julie Gaudet

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

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

École Piché-Dufrost

**(\$)** 182 \$ (sans location de bottes) 245 \$

(avec location de bottes)

Les mercredis du 29 septembre au 8 décembre

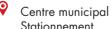
19 h à 20 h



## MARCHE NORDIQUE ♥ ♡♡

Professeure: Michèle Dupuis

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



**\$** 147 \$



Les mercredis du 29 septembre au 8 décembre

(1) 9 h 30 à 10 h 30



#### Professeur: Guy Brault

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

#### Matériel requis : Tapis de yoga

Pavillon de la biodiversité \$\ \extbf{\$}\ 108 \ \\$

Les lundis du 27 septembre au 13 décembre (relâche le 11 octobre)

NIVEAU	HORAIRE
Débutant	13 h à 14 h
Niveau 2-3	14 h à 15 h

## ÉTIREMENTS CLASSIQUES ♥ ♡♡

#### Professeure: Joannie Daly

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

#### Matériel requis : Tapis de yoga



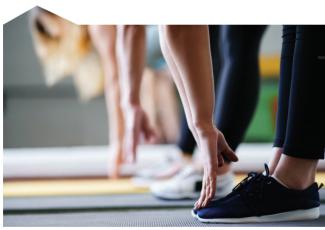
École Piché-Dufrost

**(\$)** 98 \$



Les mardis du 28 septembre au 7 décembre

(1) 19 h 30 à 20 h 30





## ZUMBA GOLD ♥ ♡♡

Professeure: Mélissandre Wu

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

Centre municipal

Les mardis du 28 septembre au 7 décembre

(1) 13 h 15 à 14 h 30

## CARDIO 50 ♥ ♡♡

Professeure: Mélissandre Wu

Cours d'endurance adapté pour la clientèle de 50 ans et plus.

Centre municipal

**(\$)** 100 \$

Les mardis du 28 septembre au 7 décembre

① 14 h 45 à 16 h

# SPORTS ET BIEN-ÊTRE

16 ANS +

#### **BADMINTON LIBRE**

Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison.

#### Matériel requis : Raquettes et volant

École Félix-Leclero

Du 25 septembre au 13 décembre (relâche le 11 octobre)

(1) Lundi au jeudi - 18 h 30 à 21 h 30

Samedi - 9 h 30 à 12 h 30

22 \$ - 1 h/terrain 207 \$ - 1 h semaine/terrain

307 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain

Location de terrain individuel à partir du 8 octobre.

# **BADMINTON LIBRE FAMILIAL**

Famille avec au moins un jeune de 16 ans et moins

Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison.

## Matériel requis : Raquettes et volant

École Jacques-Leber

Du 25 septembre au 13 décembre (relâche le 11 octobre)

Lundi au jeudi - 18 h 15 à 21 h 15

Samedi - 9 h 30 à 12 h 30

15 \$ - 1 h/terrain 97 \$ - 1 h semaine/terrain

134 \$ - 2 h consécutives sur un même terrain

Location de terrain individuel à partir du 8 octobre.



#### **PATINAGE LIBRE**

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



Complexe Isatis – 310, rue Wilfrid-Lamarche



Samedi du 11 septembre au 2 avril Excepté les :

- 13 novembre
- 25 décembre
- 1<sup>er</sup> janvier
- 15 janvier
- 12 h 15 à 14 h

## **PATINOIRES EXTÉRIEURES**

Horaire régulier avec surveillance : En semaine: 17 h 30 à 22 h Fin de semaine : 10 h à 22 h

ENDROIT	INSTALLATIONS	ADRESSE
Parc Levasseur	Roulotte chauffée	28, rue Levasseur
Pavillon de la biodiversité	Anneau de glace	66, rue du Maçon
Parc du Petit bonheur		80, rue Villeneuve
Base de plein air	Butte à glisser Patinoire réfrigérée	296, rue Sainte-Catherine
Parc des Jardins	Chalet chauffé	130, rue Beaumont
Parc Leblanc	Chalet chauffé	46, rue de l'Église
Parc des Citoyens		70, montée Lasaline

### PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE

Des plages sont réservées pour le patinage libre et le bâton rondelle, consultez l'horaire complet au saint-constant.ca



296, rue Sainte-Catherine

Tous les jours de 9 h à 22 h

## **DÉCOUVERTES GOURMANDES**

## DES VINS POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Professeur : Serge Leduc – Le Duc du vin

Avec l'arrivée des Fêtes, découvrez des vins offrant un bon rapport qualité/prix.

Lors de cet atelier, vous dégusterez un vin mousseux pour l'apéro, un vin blanc pour accompagner l'entrée, un rouge pour le repas et un vin liquoreux pour le dessert.

**(\$)** 40 \$

**(\$)** 65 \$

Non remboursable

on remboursable

- Centre municipal
- Mercredi 1er décembre
- ① 19 h à 21 h

## MIXOLOGIE : TERROIR QUÉBÉCOIS

Professeur : Lab, comptoir à cocktails

Découvrez des distilleries québécoises à travers la dégustation de spiritueux du terroir et réalisez des cocktails avec des ingrédients locaux.

## Matériel et spiritueux inclus

- Centre municipal
- Jeudi 18 novembre





#### **CHIRURGIE VESTIMENTAIRE**

Professeur: Dr Guenille

Cette activité, offerte sur deux séances, vous permettra de transformer et redonner du style à un vêtement, par des ajouts, des redécoupages, des agrandissements, des rapetissements ou encore par un mélange de 2 vêtements.

Matériel requis : vêtements usagés Matériel inclus : Machine à coudre



Centre municipal

13 h à 16 h



Samedis 13 et 20 novembre

nbre

Non remboursable

\$ 50 \$



# **CULTURE ET ATELIERS**

16 ANS +







#### ATELIER DE COUTURE AVEC DR. GUENILLE

Professeur: Dr. Guenille

Dr. Guenille vous fera découvrir plusieurs techniques essentielles à toutes vos réparations de vêtements. L'objectif : faire durer vos vêtements favoris le plus longtemps possible et au passage, vous faire économiser.

Matériel requis : Vêtements à réparer Matériel inclus : Machine à coudre



Centre municipal



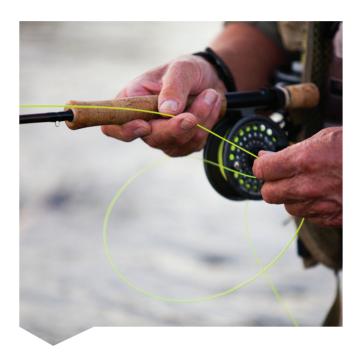


Non remboursable

(b) 19 h à 21 h

# CULTURE ET ATELIERS

16 ANS +



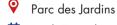
## INITIATION À LA PÊCHE À LA MOUCHE

Professeure : Joannie De Lasablonnière Fondatrice de La pêche au féminin

Un cours d'initiation qui abordera les notions suivantes :

- Démystification de l'équipement
- Survol d'entomologie
- · Clinique de nœuds essentiels
- Atelier et pratique du lancer à la mouche

#### Matériel et document d'études inclus



**\$** 104 \$

Jeudi 7 octobre

(1) 18 h à 21 h

Non remboursable



## **ATELIER DE SOCIALISATION POUR LES CHIOTS**

Animation : Équipe Toutanima éducation canine

Session de trois rencontres de socialisation pour les chiots de 2 à 12 mois animée par l'équipe de Toutanima éducation canine.

#### Matériel requis : une laisse

Parc canin

**(\$)** 120 **\$** 

Non remboursable

Les dimanches. en octobre ou en novembre

(1) Chiots de 2 à 4 mois : 10 h à 11 h Chiots de 5 à 12 mois : 11 h à 12 h

GROUPE	DATES
01	3, 10, 17 octobre
02	7, 14, 21 novembre

## PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Professeure: Diane Forest

Apprenez et perfectionnez vos techniques de peinture sur toile, à l'huile ou acrylique.

### Matériel non inclus. Une liste vous sera transmise par courriel.

Pavillon de la biodiversité \$\ 167 \$

Les jeudis du 30 septembre au 9 décembre

GROUPE	HORAIRE
01	13 h 30 à 16 h30
02	18 h 30 à 21 h 30



#### **COURS D'ESPAGNOL**

Professeur: Jochy Contreras Perdomo

Cours de conversation en espagnol.

Veuillez noter que le cours Espagnol 2 est une continuité d'Espagnol 1 et s'adresse à des participants ayant effectué un premier cours de 25 à 30 heures.

Centre n	nunicipal	181 \$ (\$)	
GROUPE	JOUR	DATES	HORAIRE
Espagnol 1	Lundi	27 sept. au 13 déc. (relâche le 11 oct.)	19 h à 21 h 30
Espagnol 2	Mercredi	29 sept. au 8 déc.	19 h à 21 h 30

# **47<sup>E</sup> GROUPE SCOUT** ST-CONSTANT/STE-CATHERINE

Activités diversifiées selon la méthode scout.

# 514-883-4747

## scoutstconstantstecatherine.org



Pavillon de la biodiversité



De septembre à juin (en semaine)



#### LIGUE DES VOISINS

Volleyball et Badminton

514 465-3630



Jacaues-Leber L'Aquarelle-Armand-Frappier



Septembre 2021 à mai 2022



19 h 30 à 21 h 30

## **CORPS DE CADETS 2938 DU ROUSSILLON**

Les cadets royaux de l'Armée canadienne attirent les adolescents qui ont soif d'aventures et d'activités excitantes en plein air où leurs limites personnelles et comme membres d'équipes seront testées. Les inconditionnels des activités en plein air vont adorer les défis que nous offrons! Pour les jeunes de 12 à 18 ans

**Contacter Capitaine Nancy Lindsay** 438-927-3820 cc2938.com



Tous les mardis Dès le 28 septembre



#### **AHMSC**



Association Hockey Mineur Saint-Constant

#### ahmsc.qc.ca

im Inscription à partir du 4 juillet

## **ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DU ROUSSILLON**



Nos inscriptions en ligne pour la saison estivale 2022 débuteront au mois de janvier. Abonnez-vous à notre page Facebook pour ne rien manquer!

#### abmroussillon.com



lanvier 2022

## **CLUB DES ORNITHOLOGUES DE CHÂTEAUGUAY**



Organisme à but non lucratif clubcoc.ca

## **PATINAGE ROUSSILLON**



Vous aimeriez que votre enfant apprenne à patiner ou que sa technique s'améliore? Que ce soit pour le plaisir ou pour apprendre les bases des sports de glace (hockey, ringuette, patinage de vitesse, patinage artistique), Patinage Roussillon peut vous aider...

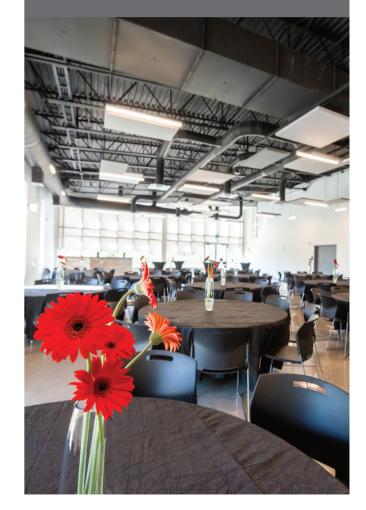
Que votre enfant soit de niveau débutant ou avancé, des places sont disponibles aux volets Patinage Plus (apprendre à patiner) ou patinage récréatif (semi-privé, privé).

#### patinageroussillon.ca

#### **LOCATION DE SALLE**

Vous êtes à la recherche d'un endroit pour célébrer un événement spécial? Le Centre municipal, le Pavillon de la biodiversité et l'Exporail, le Musée ferroviaire canadien offrent de nombreuses salles pouvant recevoir entre 25 et 500 personnes pour la tenue de mariage, baptême, anniversaire, réunion et plus encore!

Pour plus d'information, visitez le saint-constant.ca/fr/location-et-reservation-de-salles ou téléphonez au 450 638-2010, poste 7212.



#### **INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE**

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

Dès 18 h du 8 septembre au 16 septembre

Pour les Constantines et les Constantins seulement

Dès 18 h du 16 septembre au 23 septembre 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.

**Résidents :** Visitez notre site Web au saint-constant.ca afin de connaître la procédure à suivre pour obtenir votre carte citoyenne. N'hésitez pas à communiquer avec le Service des loisirs pour de l'assistance.

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

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

#### **SERVICE DES LOISIRS**

330, rue Wilfrid-Lamarche

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

Renseignements: 450 638-2010, poste 7200.

#### **HEURES D'OUVERTURE:**

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

#### **DES LOISIRS ACCESSIBLES**

Nos activités sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Communiquez avec nous pour en savoir plus.



#### **PAIEMENT**

- Par Visa ou Mastercard pour les inscriptions en ligne seulement. Imprimez votre reçu à partir du site ou demandez à le recevoir par courriel.
- Par chèque à l'ordre de Ville de Saint-Constant (paiement différé). Si vous désirez vous inscrire à plusieurs activités, vous pouvez faire un chèque pour l'ensemble des frais. Le chèque doit être fait en date du 23 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 au comptoir du Centre municipal. Un reçu vous sera remis lors de l'inscription à partir du 9 septembre.

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

#### **REMBOURSEMENT**

Avant le 25 septembre 12 h	Remboursement intégral
Avant la tenue du 2° cours	Remboursement au prorata des cours restants. Des frais de 15 \$ s'appliquent.
Dès le 2 <sup>e</sup> cours	Aucun remboursement

## **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 \$.

# MODALITÉS

#### **ACCIDENT**

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

#### **VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT DE LOISIRS**

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

#### **ANNULATION**

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

## **AUTORISATION – PHOTOS**

Veuillez noter que des photos peuvent être prises lors des activités. Les clichés sur lesquels apparaissent les participants peuvent être utilisés lors de la promotion de nos activités. Toutefois, si vous ne désirez pas apparaitre sur les photos, veuillez le signaler au Service des loisirs au 450 638-2010, poste 7200.

#### INITIATION

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

# **CALENDRIER**



SEPTEMBRE 2021						
DIM	LUN	MAR	MER	JEUDI	VEN	SAM
			1	2	3	4
5	6	7	8 🥢	9	10 🎊	11 😥
12	13 🛄	14 🛄	15	16 🛄 🥢	17	18
19	20	21 🛄	22	23 🛄 🥖	24 🐜	25 👯
26 💥 😥	27	28 🛄	29 🛄	30 🛄		

OCTOBRE 2021								
DIM LUN MAR MER JEUDI VEN SAM								
					1	2		
3	4	5 🛄	6	7 🛄 🎊	8	9		
10	11 🛄 🖨	12 🛄	13	14 🛄	15 🎊	16 🛄 🇞		
17 🛄	18	19 🛄	20	21 🛄	22	23 🛄 😥		
24 🈥	25	26 🛄	27 🛄	28 🛄	29	30 😥 🍖		
31 😥								

NOVEMBRE 2021							
DIM	LUN	MAR	MER	JEUDI	VEN	SAM	
	1	2 🛄	3	4 🛄	5	6 🍖	
7	8	9 🛄	10	11 🛄	12	13	
14	15 🛄	16 🛄	17	18 🛄 🈥	19	20	
21	22	23 🛄	24 🛄	25 🛄	26	27	
28	29	30 🛄					

DÉCEMBRE 2021							
DIM LUN MAR MER JEUDI VEN SAM							
			1 😥	2 🛄	3 😥	4 😥 🇞	
5 😥	6	7 🛄	8	9 🛄	10 😥	11 😥	
12 🈥	13 🛄	14 🛄	15 🛄	16 🛄	17	18 🈥	
19	20	21 🛄	22	23	24	25 🌲	
26	27	28	29	30	31		

,		
LÉG	ENI	DE.
LEU	CIN	UE







#### **SEPTEMBRE**

13	Heure du conte adaptée
1.4	$\sim$

14 Heure du conte en pyjama Les petits contes 16

21 Heure du conte en pyjama

23 Les petits contes 28

Heure du conte en pyjama

Heure du conte Thématique en pyjama 29

Atelier lecture et bricolage 30

Les petits contes 30

30 Composer au Ouébec. un survol en sept personnalités

Services municipaux fermés 8

Inscriptions citoyennes à partir de 18 h

10-11 Rallve éclipse

16

Inscriptions pour tous à partir de 18 h

23 Fin des inscriptions à 12 h

🍀 Début des escapades d'automne : 24 Conte-moi ca!

🍀 Début des escapades d'automne : 24 Anekdote

🗱 Heure du conte préhistorique 25 26

Activité aux temps des princesses et des chevaliers

Aquathlon 26 26

Visite à l'Exporail Spectacle de Julie-Lune

#### **OCTOBRE**

26

21

15

5	Heure du conte en pyjama
7	Les petits contes

Les petits contes

Heure du conte adaptée 11 12 Heure du conte en pyjama

14 Les petits contes

Histoire en famille 16

Initiation à l'ornithologie 17

Heure du conte en pyjama 19

Les petits contes 21

Rencontre avec Mylène Gilbert-Dumas

Atelier fabrication de signets 23

26 Heure du conte en pyjama 27 Heure du conte Thématique en pyjama

28 Les petits contes

28 Atelier lecture et bricolage

7 😥 Initiation à la pêche à la mouche Services municipaux fermés 11

Atelier: monstrueusement bon

Les Sacrés Shows | Guylaine Tanguay 16

17 12 La Grande marche du Grand défi Pierre Lavoie

23 Gardiens avertis

24 Atelier Citrouille et compagnie

24 Prêts à rester seuls

30 Marathon de films d'horreur

31 Halloween | Le cirque

#### **NOVEMBRE**

Heure	du	conte	en	pviam	a
ricurc	uu	COLLEC	CII	Pyjairi	·

2 4 Les petits contes

Heure du conte en pyjama 9

11 Les petits contes

15 Heure du conte adaptée

Heure du conte en pyjama 16

Les petits contes 18

23 Heure du conte en pyjama

Heure du conte Thématique en pyjama

25 Les petits contes 25

Atelier lecture et bricolage

30 Heure du conte en pyjama

> Les Sacrés Shows | Patrick Norman Découvertes gourmandes : Mixologie

#### **DÉCEMBRE**

24

6

2

1

18

Les petits contes

7 Heure du conte en pyjama

9 Les petits contes

13 Heure du conte adaptée

Heure du conte en pyjama 14 15 Heure du conte Thématique en pyjama

16 Atelier lecture et bricolage

16 Les petits contes

21 Heure du conte en pyjama

Découvertes gourmandes :

Des vins pour la période des Fêtes 3-5 Marché de Noël

4

Les Sacrés Shows I Marie-Michèle Desrosiers

5 😥 Course du père Noël

5 Parade de Noël

Atelier: cuisine et lutins! 10

11 Gardiens avertis

12 Noël sur glace

12 Prêts à rester seuls

Atelier : cadeaux de Noël 18