

j'❤️ MA VILLE, MES LOISIRS

HIVER 2019 - VOL. 2 - N° 2



PLAISIRS D'HIVER

Voyage dans le temps les 9 et 10 février



TOUT LE MONDE DEHORS!

Consultez l'horaire des patinoires extérieures



CAMP DE JOUR

Programme d'accompagnement au camp de jour été 2019



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Du 9 au 23 janvier 2019



 LOISIRS VILLE DE SAINT-CONSTANT

 VILLE DE SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA

INDEX

Événements	p.3	Programme d'accompagnement et postes étudiants.....	p.17
À la Bibli-oh!	p.4	Horaires des patinoires	p.18
Ateliers	p.7	Babillard des organismes	p.19
Cours enfants	p.8	Modalités.....	p.21
Cours adultes	p.11	Ma MRC.....	p.22
Activités libres	p.16	Calendrier.....	p.23

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

SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp
Saint-Constant (Québec) J5A 2K8
450 638-2010, poste 7200

BIBLIOTHÈQUE

121, rue Saint-Pierre, bureau 200
Saint-Constant (Québec) J5A 0M3
450 638-2010, poste 7233

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

Base de plein air :..... 296, rue Sainte-Catherine
Centre municipal :..... 160, boul. Monchamp
Pavillon de la biodiversité (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, montée Saint-Régis
École Félix-Leclerc : 161, boul. Monchamp
École de l'Aquarelle - Armand-Frappier :..... 291 - 295, rue Sainte-Catherine
École du Tournant :..... 65, montée Saint-Régis
École Piché-Dufrost : 26, rue Sainte-Catherine

LE CENTRE DENIS-LORD DEVIENT LE PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ

Suite aux travaux d'agrandissement et de rénovation, le Centre Denis-Lord change de nom. Situé au cœur d'un important espace vert, incluant un Jardin à papillons et un site aménagé pour la réintroduction de rainettes faux-grillons, le bâtiment devient le Pavillon de la biodiversité.

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 à la prochaine session d'activités. Du 9 janvier 18 h au 16 janvier 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au mercredi 23 janvier, 12 h pour tous.

VISITEZ LE SPA² SUR VOTRE MOBILE

Le SPA², ce n'est pas une expérience thermique, c'est une expérience sociale! Vous êtes invités à télécharger l'application Layar gratuitement sur votre appareil mobile pour visiter le tout nouvel espace jeunesse, entièrement revampé, accessible pour tous les jeunes âgés entre 8 et 17 ans. **C'est donc un rendez-vous en page 20.**

layar



REPÉREZ L'ENCADRÉ VERT!

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 la page 20 **EN ENTIER** pour avoir accès au contenu exclusif



Numérisez la page



Découvrez le contenu interactif



Noël sur glace

15 DÉCEMBRE DE 13 H À 16 H
Complexe Isatis Sport (intérieur) et patinoire réfrigérée (extérieure)

Le samedi 15 décembre prochain, les Constantins sont invités à venir s'imprégner de l'ambiance des Fêtes au Complexe Isatis Sport et à la patinoire réfrigérée extérieure.

De 13 h à 16 h, tous sont invités à enfiler leurs patins en direction du chalet du Père Noël et de ses lutins. Une boîte aux lettres bien particulière permettra à tous les enfants d'y déposer leurs courriers à acheminer au Pôle Nord.

INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE



Gratuit

Pour tous

ÉVÉNEMENTS



LE 9 FÉVRIER • 13 H
LE 10 FÉVRIER • 11 H
À LA BASE DE PLEIN AIR

Dans le cadre du 275^e anniversaire de Saint-Constant, revivez les plaisirs des hivers d'antan!

Cette année encore, la Ville de Saint-Constant, en collaboration avec Loisir et Sport Montérégie et Kino-Québec, convie petits et grands à profiter des joies de l'hiver lors de l'événement « Plaisirs d'hiver ». Au menu : glissade sur tube, jeux gonflables, maquillage pour enfants, anneau de glace, conteur, et bien plus encore.



À LA BIBLI-OH!

LES HISTOIRES

**INSCRIPTION EN LIGNE
OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES
ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE**

18 À 36 MOIS PETITS CONTES

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

3 \$ non remboursable 9 h 30 à 10 h

16 janvier | Thème : L'hiver

13 février | Thème : La Saint-Valentin

6 mars | Thème : Mon corps

3 À 5 ANS HEURE DU CONTE DU JEUDI

3 \$ non remboursable 10 h à 11 h

Tous les jeudis à partir du 10 janvier 2019

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

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

15 janvier | Thème : Les lutins et le cordonnier

13 février | Thème : La Saint-Valentin

5 mars | Thème : Tom Pouce

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE DU SAMEDI

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

9 février | Thème : La Saint-Valentin

6 À 10 ANS ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

Inscription en ligne obligatoire

5 \$ non remboursable 18 h 30 à 20 h

12 FÉVRIER | Thème : La Saint-Valentin

CONCOURS DE GUIRLANDES DE NOËL

À compter du 1^{er} 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.





INITIATION À FACEBOOK ET INSTAGRAM

Conférencière : Ariane Cloutier

Présentation du fonctionnement de base de Facebook et Instagram : ouverture de compte, gestion de compte, réglage des paramètres de sécurité, partage d'articles, photos et vidéos, mentions et commentaires. Cet atelier-conférence a pour but de comprendre ces différents médias sociaux et d'optimiser leur utilisation. **Les participants qui possèdent une tablette numérique ou un téléphone intelligent sont priés de s'en munir lors de la conférence.**

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 3 \$ non remboursable

📅 21 février 19 h



ODYSSÉE URBAINE AQUATIQUE

Conférencière : Nathalie Lasselin

Odyssée Urbaine Aquatique est une immersion complète au sens propre comme au sens figuré dans le fleuve Saint-Laurent. La plongeuse et cinéaste Nathalie Lasselin souhaite faire connaître le Saint-Laurent en périphérie de Montréal, dans sa diversité aquatique et les différents contaminants que l'on y retrouve.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 3 \$ non remboursable

📅 7 février à 19 h

BHOUTAN : POÉSIE HORS DU TEMPS

Conférencier : Patrick Bélanger

Le Bhoutan a évolué en paix et harmonie entre deux géants: l'Inde et la Chine. Pays du bonheur national brut, pays du dragon Tonnerre, royaume dans le ciel, forteresse bouddhique de l'Himalaya... autant d'appellations qui évoquent les mystères de cette terre.

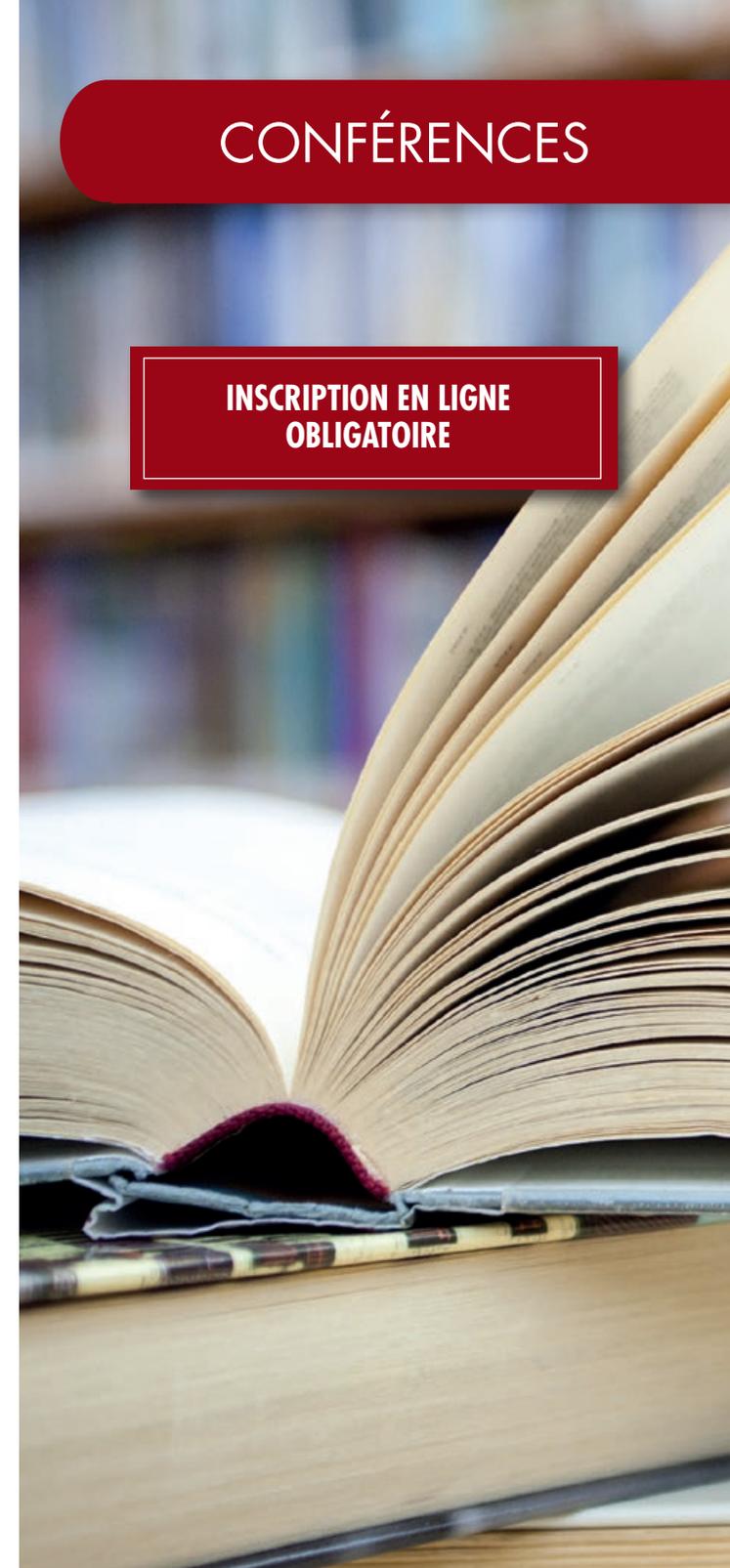
📍 Pavillon de la biodiversité 💰 3 \$ non remboursable

📅 14 mars à 19 h



CONFÉRENCES

**INSCRIPTION EN LIGNE
OBLIGATOIRE**



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 dix semaines se déroulera du 7 janvier au 22 mars. Il est à noter que l'activité fera relâche du 4 au 8 mars.

Tarifs : 115 \$ / 1 fois semaine
170 \$ / 2 fois semaine
255 \$ / 3 fois semaine

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

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

* Il est possible de s'inscrire en tout temps aux Découvertes enfantines, en ligne et au comptoir du Service des loisirs.



LES PESTACLES

POUR LES
3 À 8 ANS

9 \$

BILLET
INDIVIDUEL
(1 SPECTACLE)

15 \$

FORFAIT
DÉCOUVERTE
(2 SPECTACLES)

2 ANS ET -
GRATUIT

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

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

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

4 À 8 ANS
ATELIER DE CRÉATION CHOCOLATÉE (PARENT-ENFANT)**Inscription en ligne**

Découvrez le plaisir de réaliser des chocolats signés de vos noms. En compagnie de vos enfants, devenez maître chocolatier sous les conseils d'un vrai passionné de chocolat.

📍 Centre municipal 💰 29 \$

📅 8 février

🕒 18 h 15 à 19 h 45

6 À 12 ANS
ATELIER DE YOGA (PARENT-ENFANT)**Inscription en ligne**

Professeur : Isabelle Morin

Faites découvrir l'univers merveilleux du yoga à votre enfant par l'entremise de jeux, postures, massages et exercice de respiration.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 18 \$

📅 27 janvier, 24 février, 17 mars et 7 avril

3 à 5 ans : 9 h à 10 h

6 à 10 ans 10 h 30 à 11 h 45

**10 ANS ET +**
GARDIENS AVERTIS**Inscription en ligne**

Ce cours vise à préparer les participants à prendre soin de jeunes enfants, prévenir les blessures et donner les premiers soins. Attestation de la Société canadienne de la Croix-Rouge.

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

📍 Centre municipal 💰 48 \$

📅 2 février, 17 mars, 13 avril, 12 mai, 15 juin

🕒 8 h 30 à 16 h 30

9 À 13 ANS
PRÊTS À RESTER SEUL**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.

📍 Centre municipal 💰 40 \$

📅 26 janvier, 16 mars, 14 avril, 8 juin

🕒 9 h à 15 h 30

COURS ENFANTS



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!

📍 Centre municipal 💰 100 \$

📅 Vendredi 1^{er} février au 29 mars
Date de relâche : 8 mars

🕒 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.

📍 Centre municipal 💰 100 \$

📅 Vendredi 1^{er} février au 29 mars
Date de relâche : 8 mars

🕒 18 h 30 à 20 h

11 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.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 76 \$

📅 Vendredi du 1^{er} février au 12 avril
Date de relâche : 8 mars

🕒 18 h 30 à 20 h

7 À 17 ANS COURS DE GUITARE

Professeur : Mathieu Roy

Les cours de guitare populaire 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 de 18 h 30 à 19 h 30

Niveau 2 | 7 à 11 ans

Lundi de 19 h 30 à 20 h 30

Niveau 3 | 12 à 17 ans

Lundi de 20 h 30 à 21 h 30

📍 Centre municipal 💰 117 \$

📅 28 janvier au 8 avril
Date de relâche : 4 mars



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\$

26 janvier au 6 avril
Relâche : 2 mars

6 À 12 ANS MÉLI-MÉLO ENFANTS

Professeur : Julie Latour

Exploration de l'entraînement par le jeu, le cardio, la coordination et l'étirement. Allez hop, on bouge!

Centre municipal 65\$

30 janvier au 10 avril
Date de relâche : 6 mars

Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

5 À 10 ANS DANSE URBAINE

Professeur : Laurence Bergeron

Initiation (5 à 6 ans)

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

26 janvier au 6 avril
Date de relâche : 2 mars

Samedi de 10 h à 11 h

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.

26 janvier au 6 avril
Date de relâche : 2 mars

Samedi de 11 h à 12 h

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
Parent-enfant	61 \$	Groupe 1 5 à 8 ans : Samedi de 8 h 30 à 9 h 30 Groupe 2 9 à 12 ans : Samedi de 9 h 40 à 10 h 40	26 janvier au 6 avril Date de relâche : 2 mars
9 à 12 ans	52 \$	Samedi de 10 h 50 à 12 h 20	



COURS ENFANTS

Sportball

Parent - enfant

L'activité parent/enfant destinée aux enfants de 2 à 3 ½ 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.

Multisports

Les classes multisports 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 - ENFANTS 2 À 3 ½ ANS

📅 Samedi de 9 h à 9 h 45

MULTISPORT GROUPE 1 - ENFANTS 3 ½ À 5 ANS

📅 Samedi de 10 h à 11 h

MULTISPORT GROUPE 2- ENFANTS 5 À 8 ANS

📅 Samedi de 11 h à 12 h

📅 26 janvier au 6 avril
Date de relâche : 2 mars

📍 École l'Aquarelle 💰 160 \$

4 ANS ET - ZUMBINI

Professeur : Joannie Daly

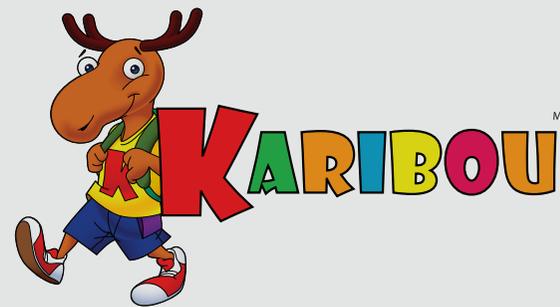
Le concept de la Zumbini est directement tiré de la Zumba, une ambiance toute en musique où l'enfant apprend par le jeu à développer ses capacités musicales.

Chaque session est enseignée en lien avec un volume.

Des frais de 35,50 \$/famille sont à prévoir pour le matériel. Payable en argent comptant lors du premier cours. Un reçu vous sera remis lors du paiement.

Groupe 1 : Kalino 8 h 30 à 9 h 30

Groupe 2 : Osé 9 h 30 à 10 h 30



Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animation, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. Les activités visent à développer les habiletés motrices et permettent aux enfants de ressentir la fierté liée à la réussite personnelle, renforçant ainsi leur estime de soi.

L'enfant doit être accompagné d'un parent.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 76 \$

📅 Samedi • 26 janvier au 6 avril
Dimanche • 27 janvier au 7 avril
Dates de relâche : 2 et 3 mars



📍 Centre municipal 💰 65 \$

📅 Samedi

📅 26 janvier au 6 avril
Date de relâche : 2 mars

Samedi		
 8 h 30 à 9 h 20	 9 h 30 à 10 h 20	 10 h 30 à 11 h 20
 11 h 30 à 12 h 20	 13 h 30 à 14 h 20 Danse	
Dimanche		
 8 h 30 à 9 h 20	 9 h 30 à 10 h 20	 10 h 30 à 11 h 20 Soccer
 11 h 30 à 12 h 20	 13 h 30 à 14 h 20	

BODY SCULPTING & STRETCH

NOUVEAU

Professeur : Mélissandre Wu

Exercices de renforcement musculaire travaillant toutes les parties du corps à l'aide du corps, de poids libres, d'élastiques et autres accessoires. Cela implique une combinaison de mouvements dynamiques ou statiques, en résistance et en tempo permettant d'améliorer votre force physique et par conséquent tonifier, sculpter et affiner votre corps efficacement. Le cours se termine par une période d'étirements.

Centre municipal 110 \$

31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars

Jeudi de 19 h 30 à 20 h 45

MÉLI-MÉLO

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 \$

28 janvier au 8 avril
Date de relâche : 4 mars

Lundi 18 h à 19 h



ABDOS-STRETCHING

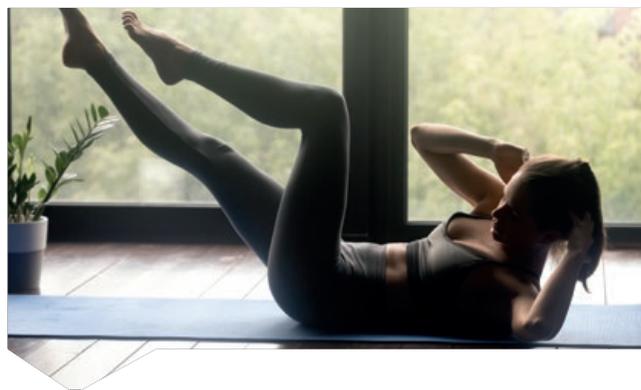
Professeur : Martine Rousseau

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

Centre municipal 87 \$

1^{er} février au 12 avril
Date de relâche : 8 mars

Vendredi 10 h 30 à 11 h 30



ABDOS-FESSES-CUISSSES

Professeur : Mélissandre Wu

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 \$

29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

Mardi 18 h 30 à 19 h 30

COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans +
accompagné

KANGOO JUMPS

Professeur : Julie Gaudet

L'entraînement sur bottes trampolines procure 100 % plaisir, favorise 20 % plus de dépense énergétique, et ce, tout en réduisant les impacts aux articulations de 80 %. Les cours de Kangoo Jumps proposent une formule en intervalles de course à pied ou d'exercices d'aérobic entrecoupés d'exercices de musculation. **Déconseillé aux femmes enceintes.**

École Piché Dufrost

Sans location de bottes 147 \$
Avec location de bottes 205 \$*

30 janvier au 17 avril
Date de relâche : 6 février et 6 mars

Mercredi 19 h à 20 h

*Location d'équipement non remboursable (5 \$/cours)



COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans +
accompagné



PIYO ♥♥♥

Professeur : 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 18 h 15 à 19 h 15
30 janvier au 10 avril
Date de relâche : 6 mars

Groupe 2 : Vendredi 9 h 30 à 10 h 30
1^{er} février au 12 avril
Date de relâche : 8 mars

Centre municipal \$ 87 \$

ZUMBA FITNESS ♥♥♥

Professeur : Mélissandre Wu

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques.

Centre municipal \$ 92 \$

31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

POUND ♥♥♥

Professeur : Martine Rousseau

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

Centre municipal \$ 87 \$

30 janvier au 10 avril
Date de relâche : 6 mars

Mercredi 19 h 45 à 20 h 45



H.I.I.T ♥♥♥ NOUVEAU

Professeur : Mélissandre Wu

Circuit d'entraînement à intervalle de haute intensité. Ce cours implique un entraînement rapide efficace et fonctionnel d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaires. Il vise à améliorer l'endurance physique et augmenter le métabolisme pour brûler la graisse plus efficacement. L'utilisation de poids modérés et/ou accessoires peuvent être inclus. Une bonne forme physique est préférable.

Centre municipal \$ 92 \$

29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

Mardi de 19 h 30 à 20 h 30



BODY WORKING ♥♥♥ NOUVEAU

Professeur : Martine Rousseau

Cours axé sur le travail musculaire. Échauffement cardio suivi de différents exercices physiques pour travailler la masse musculaire.

Centre municipal \$ 87 \$

1^{er} février au 12 avril
Date de relâche : 8 mars

Vendredi 8 h 30 à 9 h 30

COURS ADULTES

55 ANS +

CARDIO 55

Professeur : Mélissandre Wu

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

Groupe 1 : Mardi 13 h à 14 h 15

Groupe 2 : Mardi 14 h 20 à 15 h 35

 Centre municipal  110 \$

 29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

MISE EN FORME 65 +

Professeur : Mélissandre Wu

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

 Centre municipal  92 \$

 31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars

 Jeudi de 14 h 30 à 15 h 30

ZUMBA GOLD

Professeur : Mélissandre Wu

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 \$

 31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars

 Jeudi de 13 h à 14 h 15

COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans +
accompagné

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 55 \$

30 janvier au 10 avril
Date de relâche : 6 mars

Mercredi 14 h à 15 h

PILATES ♥ ♥ ♥

Professeur : 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.

Groupe 1 : Mardi 19 h à 20 h
29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

Groupe 2 : Jeudi 10 h 30 à 11 h 30
31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars

Groupe 1 - École Piché-Dufrost 80 \$

Groupe 2 - Centre municipal

TAI-CHI ♥ ♥ ♥

Professeur : 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 \$

Lundi 28 janvier au 8 avril
Date de relâche : 4 mars

Débutant	Lundi 13 h à 14 h
Intermédiaire	Lundi 14 h à 15 h
Avancé	Lundi 15 h à 16 h



POWER YOGA ♥ ♥ ♥

Professeur : Isabelle Lacombe

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

Centre municipal 126 \$

29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

Mardi de 18 h 45 à 20 h

ESSETRICS ♥ ♥ ♥

Professeur : 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 fluides affinent la taille, renforcent les abdominaux, sculptent les jambes et les fesses 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 82 \$

30 janvier au 10 avril
Date de relâche : 6 mars

Mercredi 14 h à 15 h
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30

LE VINIYOGA ♥ ♥ ♥

Professeur : 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. On travaille la force, l'équilibre et la flexibilité du physique et du mental.

Groupe 1 : Mardi de 20 h à 21 h 15
29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

Groupe 2 : Mercredi de 10 h 15 à 11 h 30
30 janvier au 10 avril
Relâche 6 mars

Centre municipal 126 \$

ESPAGNOL

Professeur : José Contreras

Cours de conversation en espagnol.

Niveau débutant

📅 Lundi de 19 h à 21 h 30
28 janvier au 8 avril
Date de relâche : 4 mars

Niveau intermédiaire

📅 Mercredi de 19 h à 21 h 30
30 janvier au 10 avril
Date de relâche : 6 mars

Niveau avancé

📅 Mardi de 19 h à 21 h 30
29 janvier au 9 avril
Date de relâche : 5 mars

📍 Centre municipal 💰 138 \$



SCULPTURE SUR BOIS

Professeur : Réjean Laniel

Groupe 1 : Mardi, 29 janvier au 9 avril
14 h à 16 h 30

Groupe 2 : Mardi, 29 janvier au 9 avril
18 h 30 à 21 h
Date de relâche : 5 mars

📍 Centre municipal 💰 305 \$
Matériel inclus.



SCRABBLE

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

📍 Centre municipal 💰 Gratuit

📅 Jeudi du 10 janvier au 11 avril

🕒 13 h à 16 h

16 ANS ET + CLUB DE LECTURE

Aimeriez-vous pouvoir échanger sur vos lectures? Découvrir de nouveaux auteurs, de nouveaux genres littéraires? Joignez-vous à notre Club de lecture!

Chaque mercredi après-midi, les membres sont conviés à échanger sur des thèmes ou des livres en particulier. Les sujets abordés sont choisis par les participants au cours des rencontres.

INSCRIPTION AU COMPTOIR DE LA BIBLIOTHÈQUE EN TOUT TEMPS.

💰 Gratuit

COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

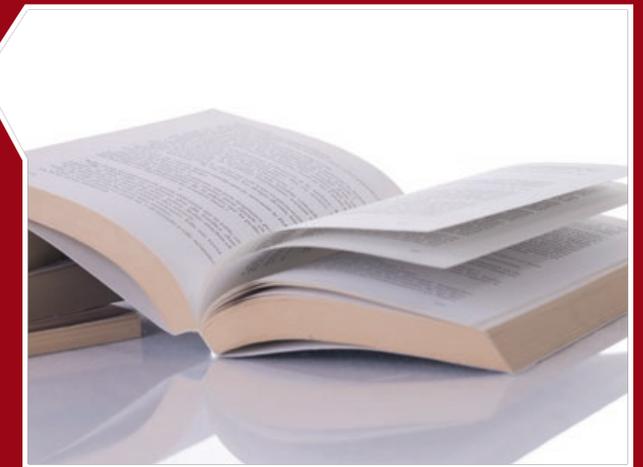
Professeur : Diane Forest

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

Groupe 1 : Jeudi de 13 h 30 à 16 h 30

Groupe 2 : Jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 125 \$
Matériel non inclus.
📅 31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars



ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON FAMILIAL

Famille avec au moins un jeune de 16 ans et moins.

Groupe 1
Samedi 9 h 30 à 12 h 30

26 janvier au 6 avril
Date de relâche : 2 mars

NOUVEAU

Groupe 3
Jeudi 18 h 15 à 21 h 15
Du 31 janvier au 11 avril
Date de relâche : 7 mars

Groupe 2
Lundi 18 h 15 à 21 h 15

28 janvier au 8 avril
Date de relâche : 4 mars

📍 École Vinet-Souigny

💰 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
NOUVEAU Samedi de 9 h 15 à 12 h 15

2 février au 11 avril
Dates de relâche : 2 au 18 mars

📍 École Félix-Leclerc

💰 181 \$ - 1 h semaine/terrain
283 \$ - 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

Mardi de 18 h 15 à 21 h 15
29 janvier au 16 avril
Dates de relâche : 5 mars et 19 mars

📍 École Vinet-Souigny

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

LOCATION DE SALLE

Vous êtes à la recherche d'un endroit afin d'y tenir un événement spécial (mariage, baptême, anniversaire de naissance, réunion syndicale ou autres)? Au Centre municipal (160 boulevard Monchamp) et au Pavillon de la biodiversité (66, rue du Maçon), nous disposons de plusieurs salles pouvant recevoir entre 15 et 200 personnes. Le prix de location varie selon la grandeur de la salle, soit entre 19 \$ et 80 \$ l'heure plus taxes. D'autres frais peuvent également s'appliquer selon le type d'événement (permis d'alcool, droits d'auteur, entretien ménager). **Veuillez réserver au moins sept (7) jours ouvrables à l'avance.** Pour ce qui est des

réservations pour la période des Fêtes 2019, vous pourrez procéder à votre réservation à compter de 18 h le 9 avril 2019. Prendre note que les réservations au comptoir seront prioritaires.

Pour toute information, veuillez communiquer au 450 638-2010 poste 7212. Il est possible, pour les personnes qui le désirent, d'utiliser la salle multifonctionnelle située à Exporail, le musée ferroviaire canadien. En effet, suite à une entente de partenariat intervenue entre Exporail, le musée ferroviaire canadien et la Ville de Saint-Constant, les citoyens peuvent utiliser

cette salle pouvant accueillir 335 personnes assises pour un événement quelconque. L'entente prévoit notamment que les citoyens bénéficient d'un rabais de 40 % du tarif régulier pour l'utilisation de cette salle multifonctionnelle sur présentation d'une preuve de résidence.

Pour toute information additionnelle, nous vous invitons à communiquer à Exporail, le musée ferroviaire canadien au 450 638-1522, poste 221

Veuillez prendre note qu'il est interdit de fumer dans tous les édifices publics en vertu de la loi L.Q. 1998, c.33.



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR ÉTÉ 2019

Le Service des loisirs désire informer les parents qui souhaitent inscrire leur enfant ayant besoin d'un accompagnement particulier au camp de jour estival qu'ils doivent en faire la demande avant le **1^{er} mars 2019**. Toute demande effectuée après cette date ne pourra être traitée.

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

Afin de compléter la demande, communiquez avec le Service des loisirs au 450 638-2010 poste 7200.

Postes étudiants pour la période estivale 2019

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

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

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

Notez que certains de ces postes exigent une disponibilité les soirs et/ou les fins de semaine. Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae avant le **31 janvier 2019** à l'adresse suivante :

Ville de Saint-Constant
Service des ressources humaines
147, rue Saint-Pierre
Saint-Constant (Québec) J5A 2G9

Télécopieur : 450 638-5919
Courriel : rh@saint-constant.ca

ACTIVITÉS LIBRES

PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE

📍 Base de plein air 296, rue Sainte-Catherine

LUNDI AU VENDREDI	
Horaire	Activités
8 h à 10 h	Patin libre - Chalet fermé
10 h à 10 h 30	Entretien de la glace
10 h 30 à 13 h	Bâton rondelle - Chalet Fermé
13 h à 13 h 30	Entretien de la glace
13 h 30 à 15 h	Patin libre - Chalet fermé
15 h à 15 h 30	Entretien de la glace
15 h 30 à 18 h	Bâton rondelle - Chalet Fermé
18 h à 18 h 30	Entretien de la glace
18 h 30 à 20 h	Patin libre
20 h à 20 h 30	Entretien de la glace
20 h 30 à 22 h	Location ou Bâton rondelle*

SAMEDI ET DIMANCHE	
Horaire	Activités
9 h à 11 h	Bâton rondelle
11 h à 11 h 30	Entretien de la glace
11 h 30 à 13 h	Patin libre
13 h à 13 h 30	Entretien de la glace
13 h 30 à 15 h	Bâton rondelle
15 h à 15 h 30	Entretien de la glace
15 h 30 à 18 h	Patin libre
18 h à 18 h 30	Entretien de la glace
18 h 30 à 20 h	Bâton rondelle
20 h à 20 h 30	Entretien de la glace
20 h 30 à 22 h	Location ou Bâton rondelle*



PATINAGE LIBRE EXTÉRIEUR

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

	Chalet de service	Anneaux de glace	Patinoire bandes 4'	Patinoire bandes 2'	Pente à glisser
	Lun au Ven : 17 h 30 à 22 h Sam. et dim.: 10 h à 22 h	Patinage libre seulement	Réservé au patinage libre Lun. au ven.: 17 h 30 à 19 h Sam. et dim.: 12 h 30 à 14 h	Réservé aux enfants de 12 ans et moins	Pour tous
Base de plein air 296, rue Sainte-Catherine	X	X	X	X	X
Parc Levasseur 28, rue Levasseur	X		X		
Parc des Citoyens 70, montée Lasaline			X		
Parc du Petit Bonheur 80, rue Villeneuve			X		
Parc Desjardins 130, rue Beaumont	X		X		
Parc Leblanc 46, rue de l'Église	X		X		
Pavillon de la Biodiversité 66, rue du Maçon	X	X			

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

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

📅 Samedi 11 h 15 à 13 h 05

📍 Complexe Isatis Sport

Règlements

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

Session exceptionnellement annulée le 19 janvier.



RÈGLEMENTS

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

N.B. Durant les congés scolaires, l'horaire d'ouverture des chalets de service est modifié de façon à assurer une plus grande accessibilité aux patinoires.

Par ailleurs, nous demandons la collaboration des citoyens pour le déneigement des surfaces glacées extérieures lors d'accumulations légères.



**CLUB DE PATINAGE DE VITESSE
DE SAINT-CONSTANT**

Inscription en ligne en tout temps au cpvsaintconstant.com.
Viens essayer le patinage de vitesse gratuitement **sur réservation**.
Information : cpvsaintconstant@hotmail.com | 514 458-0787



**ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR
DU ROUSSILLON**

Inscription été 2019 en ligne dès janvier au abmroussillon.com.
Inscription été 2019 en personne lors des camps d'évaluation en gymnase en mars.
Information : abmroussillon@hotmail.com



**CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE
DU ROUSSILLON**

Inscription en ligne au roussillon.cogitus.ca.
Information : inscriptionsCPARoussillon@gmail.com



CORPS DE CADETS 2938 ROUSSILLON

Journée porte ouverte le 22 janvier de 19 h à 20 h 30 à l'école Jacques-Leber.
Information : sebastien.boucher@cadets.gc.ca | 514 919-7219



**ASSOCIATION DE SOCCER DE
SAINT-CONSTANT**



INSCRIPTION ÉTÉ 2019 EN PERSONNE

Dimanche 10 février	12 h à 16 h	Centre municipal
Samedi 16 mars	12 h à 16 h	Centre municipal
Lundi 1 avril	18 h à 21 h	Centre municipal

Renouvellement d'inscriptions en ligne dès le 5 janvier au www.soccercsr.ca.
Information : soccer-info@soccer-saint-constant.ca | 450 993-1682



**LES CADETS DE L'ESCADRON
783 ROUSSILLON**

Activité gratuite pour les adolescents de 12 à 19 ans les mercredis de 18 h 30 à 21 h 15.
Information : escadron783roussillon@hotmail.com | 450 659-3783

CETTE PAGE CONTIENT DE
LA RÉALITÉ AUGMENTÉE

layar

layar



SERVICE AUX PRÉADOLESCENTS ET ADOLESCENTS DE SAINT-CONSTANT

Après un automne bien chargé, nous entamons désormais la saison hivernale avec nos bas de laine et nos chocolats chauds! Nous vous invitons à venir nous voir durant vos plages horaires respectives, une très belle programmation suivra sous peu. Suivez-nous sur Facebook pour ne rien manquer de nos événements : www.facebook.com/equipespa2/

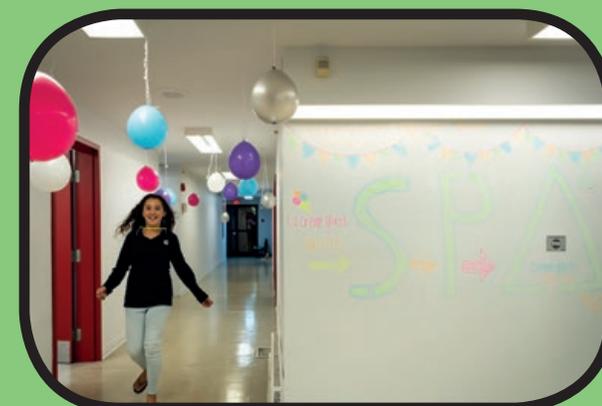
164, BOUL. MONCHAMP
SAINT-CONSTANT, QC J5A 2K8

LE SERVICE PRÉADOS : (8 À 12 ANS)

Du mardi au vendredi 15 h 30 à 17 h

LE SERVICE ADOS : (12 À 17 ANS)

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



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Ayez l'esprit tranquille en vous inscrivant en ligne à la prochaine session d'activités de loisirs. Du 9 janvier 18 h au 16 janvier 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au mercredi 23 janvier, 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 de la bibliothèque.

SERVICE DES LOISIRS

160, boulevard Monchamp, Saint-Constant J5A 2K8

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

Renseignements: 450 638-2010, poste 7200.

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi, 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.

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.

MODALITÉS

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 23 janvier. Des frais de 35 \$ s'ajoutent pour les chèques retournés. Prenez note que le chèque peut être encaissé après la date indiquée.
- Par Interac (paiement différé) ou en argent comptant. Un reçu vous sera remis lors de l'inscription à partir du 10 janvier.

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

REMBOURSEMENT

Avant le 25 janvier 12 h

Remboursement intégral

Avant la tenue du 2^e cours

Remboursement au prorata des cours restants moins des frais administratifs de 15 \$

Dès le 2^e cours

Aucun remboursement *

*À l'exception d'une raison médicale

La seule procédure admissible pour les demandes de remboursement est de communiquer directement avec le secrétariat du Service des loisirs au poste 7200 ou de se présenter au comptoir durant les heures normales d'ouverture des bureaux.

RAISON MÉDICALE

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

ACCIDENT

Les dépenses occasionnées 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 l'heure ni à la journée habituelles.

AUTORISATION – PHOTOS

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



LE CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT FÊTE SES 50 ANS!

Pour souligner cet événement, les citoyens âgés de 45 ans et plus sont invités à assister aux matinées spectacles.

- 27 Janvier 2019 Pierre Harvey
«hommage aux groupes des années 60»
- 24 Février 2019 Loulou Paquet
«hommage à Ginette Reno»
- 31 Mars 2019 Duo Eddy Mourra et Mathieu Nardy
(Rock & Roll)

Inscription aux activités le 7 janvier

- 📍 Centre culturel Claude-Hébert (billetterie sur place)
- 💰 15 \$ par spectacle

Information : 450 638-3442



Musée d'archéologie
de Roussillon

ENTRÉE GRATUITE TOUT LE MOIS DE DÉCEMBRE!

Profitez de l'occasion pour découvrir la nouvelle exposition Marius Barbeau, un géant à découvrir et venir à participer à une activité d'initiation de tressage aux doigts, une méthode inspirée de la technique de confection des ceintures fléchées traditionnelles.

CÉLÈBRE TON ANNIVERSAIRE AU MUSÉE!

À la recherche d'une idée originale pour célébrer un anniversaire? Accompagnés d'un animateur d'expérience, le fêté et ses amis pourront partir à la découverte du passé en participant à une fascinante simulation de fouille archéologique. Un atelier créatif permettra aussi aux enfants d'expérimenter un savoir-faire traditionnel, notamment grâce à la poterie et à la création d'objets uniques à l'aide de perles.

Visitez le archeoroussillon.ca pour en savoir plus!



VEILLÉE DE DANSE « TRAD » AVEC LE GROUPE BON DÉBARRAS ET LA CALLEUSE YÄËLLE AZOULAY

Le trio de musiciens du groupe Bon Débarras et la calleuse Yaëlle Azoulay vous feront vivre une l'expérience des veillées traditionnelles québécoises. Participez à une soirée originale et animée!

- 📍 Complexe Roméo-V-Patenaude
135, chemin Haendel, Candiac
- 💰 Adulte 25 \$ / 10 à 17 ans 15 \$
(une consommation offerte)

📅 Samedi 26 janvier à 19 h

Billets en vente au Musée

Information : 450 984-1066 ou info@archeoroussillon.ca

Cette soirée est proposée dans le cadre de l'exposition, Marius Barbeau, un géant à découvrir, présentée au Musée jusqu'au 31 mars 2019.



CALENDRIER

JANVIER

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		

- 9 au 23 Période d'inscription
- 15 Conte en pyjama BI
- 16 Petits contes BI
- 26 Prêts à rester seul CM
- 27 Atelier de yoga parent-enfant PB
- Tous les jeudis : Conte du jeudi BI

FÉVRIER

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		

- 2 Gardiens avertis CM
- 2 Les Pestacles EX
- 7 Odyssée urbaine aquatique BI
- 8 Atelier de création chocolatée CM
- 9 Conte du samedi BI
- 9 Plaisirs d'hiver BPA
- 10 Plaisirs d'hiver BPA
- 12 Lecture et bricolage BI
- 13 Petits contes BI
- 13 Conte en pyjama BI
- 21 Initiation à Facebook et Instagram BI
- 24 Atelier de yoga parent-enfant PB
- Tous les jeudis : Conte du jeudi BI

MARS

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
24/31	25	26	27	28	29	30

- 3 au 8 Semaine de relâche CM
- 5 Conte en pyjama BI
- 6 Petits contes BI
- 14 Bhoutan : poésie hors du temps BI
- 16 Les Pestacles BI
- 16 Prêts à rester seul CM
- 17 Atelier de yoga parent-enfant PB
- 17 Gardiens avertis CM
- Tous les jeudis : Conte du jeudi BI



AVRIL

- 7 Atelier de yoga parent-enfant (Activité pour enfants) PB
- 13 Gardiens avertis (Activité pour enfants) CM
- 14 Prêts à rester seul (Activité pour enfants) CM
- Tous les jeudis : Conte du jeudi (Activité pour enfants) BI

LÉGENDE

BI	Bibliothèque	EX	Exporail		Activité pour tous
CM	Centre Municipal	EG	Église		Activité enfants
CCCH	Centre culturel Claude-Hébert	BPA	Base de plein air		Activité adultes
PB	Pavillon de la biodiversité				Spectacle

↑ semaine de
relâche
du 3 au 8 mars 2019



Allez
HOP!
pour de saines
habitudes de vie

Viens bouger avec nous!

La Troupe Allez-Hop te réserve une semaine remplie d'activités.

La programmation sera disponible sur le site de la Ville de Saint-Constant et sur Facebook à partir 8 janvier 2019.

Défi Santé

DU 1^{er} AU 30 AVRIL 2019
RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!

Cette année encore, la Ville de Saint-Constant vous propose une foule d'activités pour vous aider à atteindre les trois objectifs du Défi soit manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre.

Du 1^{er} au 30 avril, consultez nos publications pour connaître la programmation des activités qui seront offertes gratuitement afin de mettre la santé en priorité.

Envie de relever le défi? Faites comme les 512 Constantins qui se sont inscrits à l'édition 2018. Rendez-vous au www.defisante.ca dès le 20 février et courez la chance de gagner de nombreux prix.