

MA VILLE, MES LOISIRS

HIVER 2022 - VOL. 4 - N° 3



NOËL SUR GLACE

Joignez-vous au père Noël et aux lutins pour un moment magique!



ESCAPADES D'HIVER

Bougez et divertissez-vous... tout l'hiver!



SEMAINE DE RELÂCHE

Plusieurs activités pour s'amuser en famille!



INSCRIPTION

En ligne dès le 5 janvier à 18 h
au saint-constant.ca/inscriptions



LOISIRS – VILLE DE
SAINT-CONSTANT



VILLE
SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA

INDEX

Événements.....	3	Sports et bien-être – adultes	15
À la bibli-oh!.....	7	Culture et ateliers – adultes	19
Culture et ateliers – enfants.....	10	Babillard des organismes	21
Sports et bien-être – enfants ...	13	Modalités	22
		Calendrier	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
Photographies :	Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme et réalité augmentée :	Communication Globale Pub Cité
Impression :	Imprimerie F.L. Chicoine

LÉGENDE DES ICÔNES

- Lieu
- Dates
- Heure
- Coût
- Niveau d'intensité
- Inscriptions




LES SERVICES DE LA VILLE DE SAINT-CONSTANT SERONT FERMÉS À L'OCCASION DU CONGÉ DES FÊTES DU 24 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER INCLUSIVEMENT.



Passeport vaccinal 13 ans +

Requis pour participer à certaines activités loisirs

Consultez la liste au saint-constant.ca

 La pandémie évoluant constamment, en cas d'annulation d'activités ou de changements de réglementation, nous vous tiendrons informés au saint-constant.ca et sur nos réseaux sociaux.

SERVICE DES LOISIRS

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

Horaires

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

Horaires

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

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Avant de vous inscrire à une activité, assurez-vous d'avoir une carte citoyenne valide et un compte sur la plateforme IC3.



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

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX 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

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



REPÉREZ L'ENCADRÉ VERT!

CES PAGES SONT MUNIES DE RÉALITÉ AUGMENTÉE. DÉCOUVREZ DU CONTENU SUPPLÉMENTAIRE!

ÉTAPE 1

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



Téléchargez l'app gratuite **ROAR**



Numérisez la page

ÉTAPE 2

Numérisez la page 21 **EN ENTIER** pour avoir accès au contenu exclusif.



Découvrez le contenu interactif

Noël sur Glace

BIENVENUE AU CHALET DU PÈRE NOËL!

Enfile tes patins et viens visiter le chalet du père Noël! Une occasion parfaite de s'imprégner de la magie des Fêtes.

- 📍 Patinoire réfrigérée (Base de plein air)
- 📅 Dimanche 12 décembre
- 🕒 13 h à 17 h
- ✍️ À partir du 1^{er} décembre 18 h



LES PESTACLES

POUR LES
3 À 8 ANS

MAGIE DE LA CHIMIE



Lauréat du prix de la personnalité scientifique de La Presse Radio-Canada, Yannick Bergeron cultive, par son approche ludique, l'intérêt des jeunes pour les sciences. Il leur propose ici 10 démonstrations spectaculaires, colorées, explosives et moussantes! Une rencontre où le plaisir n'a d'égal que la belle folie transmise par ce chimiste unique en son genre.

- 📍 Centre Municipal Aimé-Guérin
5365, boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine
- 📅 30 janvier (date de reprise)
- 🕒 10 h 30 à 11 h 30
(ouverture des portes à 10 h 15)
- ✍️ lepointdevente.com

Complet pour l'instant (reprise en raison de la pandémie). Des billets supplémentaires seront en vente si la situation le permet. Informez-vous sur les sites Web des villes participantes!



ÉVÉNEMENTS

PLAISIRS D'HIVER



Petits et grands sont invités à profiter des joies de l'hiver lors de cette journée des plus divertissantes! Au programme : activités en plein air, musique et animation pour le plaisir de tous.

- 📍 Base de plein air
- 📅 6 février
- 🕒 À partir de 13 h





PROFITEZ DE LA SEMAINE DE RELÂCHE
POUR DÉCOUVRIR LES ESCAPADES D'HIVER!
TOUTES LES ACTIVITÉS EN PAGE 6

C'EST LA *semaine* *de relâche*

ACTIVITÉS GRATUITES!

Programmation

Samedi 26 février	Dimanche 27 février	Lundi 28 février	Mardi 1 ^{er} mars	Mercredi 2 mars	Jeudi 3 mars	Vendredi 4 mars	
16 H À 21 H Snow et chocolat chaud 9 à 17 ans 📍 Pente à glisser (Base de plein air)	10 H À 15 H Fatbike Pour tous 📍 Centre municipal			9 H 30 À 11 H 30 Ce n'est pas sorcier! 5 à 7 ans 📍 Centre municipal			
				13 H 30 À 15 H 30 Ce n'est pas sorcier! 8 à 12 ans 📍 Centre municipal			
					18 H 30 À 21 H 30 Badminton libre 16 ans et – 📍 École Félix-Leclerc	17 H À 22 H Soirée sous les étoiles Ambiance musicale Disney Pour tous 📍 Patinoire réfrigérée	
						18 H 30 À 20 H L'artiste en moi 3 à 8 ans 📍 Bibliothèque	
		Les micropousses 5 à 12 ans 📍 Bibliothèque			La nuit des tous 3 à 8 ans 📍 Bibliothèque		



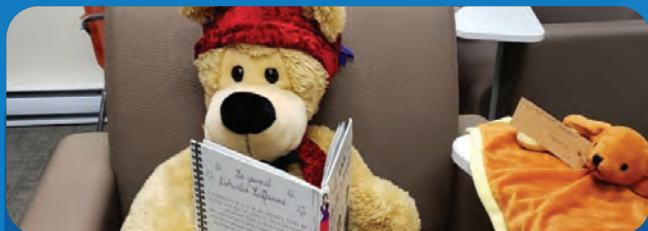
INSCRIPTION EN LIGNE DU 8 AU 25 FÉVRIER AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

3 À 8 ANS

L'ARTISTE EN MOI

Les participants sont invités à faire ressortir l'artiste en eux pour créer un portrait inspiré de Picasso. Pourra-t-on les reconnaître?

- 📍 Bibliothèque
- 📅 3 mars
- 🕒 Jeudi – 18 h 30 à 20 h



3 À 8 ANS

LA NUIT DES TOUTOUS

Les jeunes sont invités à laisser un toutou à la Bibliothèque pour lui faire vivre une fin de semaine remplie de surprises! Après cette folle aventure, chaque enfant recevra un petit album photos de tous les toutous et de leurs péripéties.

- 📍 Bibliothèque
- 📅 Les participants devront apporter leur toutou à la Bibliothèque entre le 21 et le 26 février et pourront le récupérer entre le 3 et le 6 mars (selon les heures d'ouverture)

5 À 12 ANS

CE N'EST PAS SORCIER!

Chaque jour, des activités variées pour les jeunes!

- 📍 Centre municipal ou en ligne
- 📅 28 février au 4 mars

ÂGE	HORAIRE
5 à 7 ans	9 h 30 à 11 h 30
8 à 12 ans	13 h 30 à 15 h 30

5 À 12 ANS

LES MICROPOUSSES

Les micropousses sont des semences de légumes ou d'herbes que l'on plante sur terreau et que l'on expose à la lumière. Il existe ainsi des micropousses de brocoli, de chou rouge, de coriandre, de radis, etc. Pour réaliser cette activité, les jeunes recevront une trousse complète et pourront visionner une vidéo explicative.

- 📍 À faire à la maison
- 📅 Venir chercher sa trousse entre le 26 février et le 1^{er} mars
- 🕒 Selon les heures d'ouverture de la Bibliothèque



9 À 17 ANS

SNOW ET CHOCOLAT CHAUD

Joins-toi à nous et viens passer la soirée au snowparc! Snow, musique et plaisir seront au rendez-vous!

- 📍 Pente à glisser (Base de plein air)
- 📅 26 février
- 🕒 Samedi – 16 h à 21 h
- ✍ Sans inscription



TOUS

SOIRÉE SOUS LES ÉTOILES – AMBIANCE MUSICALE DISNEY

Une soirée de patinage où petits et grands pourront se rassembler et bouger au rythme de la musique de Disney.

- 📍 Patinoire réfrigérée (Base de plein air)
- 📅 4 mars
- 🕒 Vendredi – 17 h à 22 h

16 ANS ET +

BADMINTON LIBRE

Tout au long de la semaine de relâche, les jeunes ont la chance de s'inscrire au badminton familial libre!

- 📍 École Félix-Leclerc
- 📅 28 février au 3 mars
- 🕒 18 h 15 à 19 h 15
19 h 15 à 20 h 15
20 h 15 à 21 h 15

ÉVÉNEMENTS



Des activités amusantes
pour toute la famille!



DANS LE CADRE DES



INSTALLATIONS HIVERNALES – Bougez et profitez de l'hiver!

- Snowparc
- Raquette
- Patinage libre
- Glissade sur tubes
- Ski de fond

Découvrez-les toutes sur la carte interactive de la Ville!

CONTE-MOI ÇA!

Sillonnez la Ville et découvrez des légendes narrées par un mystérieux conteur.

Pour vivre l'expérience, vous n'avez besoin que d'un téléphone intelligent et d'une paire d'écouteurs.

Plus d'information au saint-constant.ca

-  Dès le 4 février
-  Gratuit






JEUX D'ÉNIGMES AU LAC DES FÉES

Un circuit ludique qui permet de bouger, de profiter de l'hiver et de vivre des moments de qualité en famille ou entre amis!

-  Lac des fées
-  Dès le 4 février
-  Gratuit

FATBIKE


Cet hiver, pédalez en *fatbike* à travers la Ville!
Plusieurs grandeurs disponibles, détails lors de l'inscription.


-  Centre municipal
-  30 janvier au 6 mars
-  Dimanche – 10 h à 15 h
-  Le lundi de la semaine précédant la réservation
-  Gratuit

PATINAGE LIBRE ISATIS

 Complexe Isatis – 310, rue Wilfrid-Lamarche

 11 décembre au 2 avril
(relâche : 25 décembre, 1^{er} et 15 janvier)

 Samedi – 12 h 15 à 14 h


 Le lundi de la semaine précédant la réservation

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



PATINOIRES EXTÉRIEURES

En saison, plusieurs patinoires extérieures sont accessibles gratuitement tous les jours de 7 h à 22 h.

 L'horaire régulier avec surveillance des patinoires est de 17 h 30 à 22 h la semaine et de 10 h à 22 h la fin de semaine.

ENDROIT	INSTALLATIONS	ADRESSE
Parc Levasseur	Patinoire à bande	28, rue Levasseur
Pavillon de la biodiversité	Anneau de glace	66, rue du Maçon
Parc du Petit bonheur	Patinoire à bande	80, rue Villeneuve
Base de plein air	Pente 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	Patinoire à bande	70, montée Lasaline

Tenez-vous informé de l'état des patinoires en consultant la carte interactive au saint-constant.ca.



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

FÉVRIER MOIS COUP DE CŒUR

En février, tombez en amour avec les coups de cœur des employés et élus de la Ville!

Des présentoirs avec des livres, des films et même des jeux ont été préparés pour vous faire découvrir quelques-uns de nos préférés!

6 À 10 ANS SAINT-VALENTIN

Pour la Saint-Valentin, fabrique un livre de mots doux à offrir à quelqu'un que tu aimes.

- Bibliothèque
- 10 février
- Jeudi – 18 h 30 à 20 h



12 ANS + STRATÉGIE D'ÉPARGNE : PLUS FACILE À DIRE QU'À FAIRE!

Animateur : CPA Canada

Apprenez comment épargner davantage, régler vos dettes, dépenser moins et investir dans votre avenir.

- En ligne
- 27 janvier
- Jeudi – 19 h

16 ANS ET + CLUB DE LECTURE

Discussion mensuelle autour d'une œuvre, d'un auteur ou d'une thématique.

- Bibliothèque Inscription non requise
- 19 janvier, 16 février, 16 mars
- Mercredi – 19 h



12 ANS + CONFÉRENCE SUR LA CYBERDÉPENDANCE

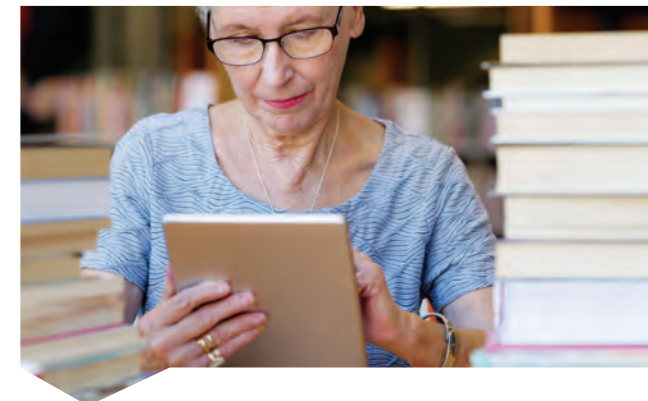
Animateur : Marco Mailhot, psychoéducateur

Depuis 5 ans, la dépendance aux écrans est devenue la principale problématique rencontrée dans la pratique de Marco Mailhot, psychoéducateur. Lors de cette conférence, ce dernier proposera des conseils et des outils concrets qui permettront aux jeunes et à leurs parents de retrouver une vie plus harmonieuse face aux écrans.



- Bibliothèque et en ligne
- 24 février
- Jeudi – 19 h

À LA BIBLI-OH!



50 ANS ET + COURS D'INITIATION À L'IPAD

Animateur : Centre d'éducation des adultes Champlain

Série de 10 cours d'initiation à l'utilisation de l'iPad pour apprendre comment manipuler une tablette électronique, son écran tactile et ses applications, ainsi que de reconnaître le vocabulaire relié aux tablettes.

Débutant, aucun préalable requis.

Matériel requis : le participant peut apporter sa tablette ou en utiliser une fournie par l'enseignant. La carte d'assurance maladie valide et le certificat de naissance grand format sont exigés.

- Bibliothèque
- Mardi et jeudi – 9 h 30 à 12 h

GRUPE	DATES
Débutant	25 janvier au 24 février
Intermédiaire	8 mars au 7 avril

À la Bibliothèque, les activités sont gratuites!

À LA BIBLI-OH!

Le saviez-vous?

La Bibliothèque met à la disposition de ses abonnés une foule de ressources numériques! Cours en ligne, articles, livres... il y en a pour tous les goûts!

Elle possède également une collection de semences de fines herbes, de plantes utiles, de légumes et légumes-fruits disponibles pour les usagers désirant participer à développer le patrimoine horticole de Saint-Constant.

Découvrez-les toutes au biblio.saint-constant.ca

J'adore LES HISTOIRES

Encore quelques activités de lecture pour l'automne! Consultez le dernier guide pour toute l'information.

Les petits contes : 9 et 16 décembre

Heure du conte adaptée : 13 décembre

Heure du conte en pyjama : 14 et 21 décembre

Heure du conte thématique en pyjama : 15 décembre

Atelier de lecture et bricolage : 16 décembre

18 À 36 MOIS LES PETITS CONTES

6 janvier au 31 mars
Jeudi – 9 h 30 à 10 h

3 À 5 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

4 janvier au 29 mars
Mardi – 18 h 30 à 19 h 30

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE THÉMATIQUE

9 février | Thème : La Saint-Valentin
2 mars | Thème : L'artiste en moi
Mercredi – 18 h 30 à 19 h 30

ADOS / ADULTES HEURE DU CONTE ADAPTÉE

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

10 janvier, 14 février et 14 mars
Lundi – 13 h à 14 h



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



LES SAMEDIS **TECHNOS** À LA BIBLIO !

ATELIER WALLY, LE MORSE QUI CODE ET DÉCODE

La trousse *Wally, Le Morse qui code et décode* présente les bases du code morse pour envoyer des messages secrets. En liant les mondes réel et virtuel à l'assemblage d'un modèle de carton sophistiqué, Wally initie les participants aux bases de la programmation, de manière simple, ludique et tangible.

📅 22 janvier

ATELIER DE DÉCOUPE DE VINYLE ET CRÉATION D'UN T-SHIRT

Cet atelier a pour objectif de présenter les principaux usages du découpage vinyle et d'un logiciel de dessin (Inkspace).

Le participant doit apporter un chandail sur lequel il pourra imprimer sa création.

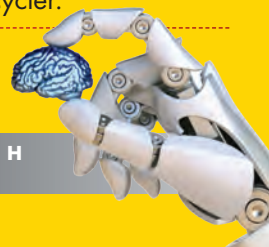
📅 19 février

ATELIER GONZO, ROBOTIQUE LUDIQUE

Gonzo, le robot qui gribouille, a pour objectif l'exploration des différentes facettes artistiques qui peuvent être exploitées avec la robotique, en utilisant des circuits électroniques simples. Les jeunes pourront bâtir leur propre *drawing bot* à l'aide d'objets qu'ils possèdent à la maison et qu'ils peuvent recycler.

📅 19 mars

9 À 15 ANS • SAMEDI - 11 H
INSCRIPTION REQUISE



À LA BIBLI-OH!

LES DÉCOUVERTES enfantines

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	ÂGE
Lundi	4 à 5 ans
Mardi	3 à 4 ans
Mercredi	4 à 5 ans
Vendredi	3 à 4 ans

📅 24 janvier au 25 mars 2022
(relâche : 28 février au 4 mars)

🕒 9 h à 11 h

💰 103,50 \$/1 fois semaine
153 \$/2 fois semaine



7 À 10 ANS LIS AVEC OZZY!

Animateur : Marie-Eve Talbot, zoothérapeute

Séance de lecture en compagnie d'un animal partenaire d'intervention et d'une zoothérapeute certifiée. Cette activité a pour objectif de développer l'estime de soi et l'épanouissement personnel de l'enfant.

📅 29 janvier, 26 février, 26 mars

🕒 Samedi - 10 h 30

CULTURE ET ATELIERS

ENFANTS



3 À 4 ANS PARENTS/ENFANTS – LES PETITS SCIENTIFIQUES

Professeur : Sciences en folie

Ce programme offre des activités interactives et ludiques aux enfants pour leur permettre de faire les premiers pas dans le monde incroyable des sciences.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 132 \$
- 📅 22 janvier au 26 février
- 🕒 Samedi – 9 h à 9 h 30



5 À 12 ANS ATOMES CROCHUS

Professeur : Sciences en folie

Les scientifiques en herbe deviendront de grands scientifiques à la suite de ces ateliers! Les jeunes apprendront comment manipuler le matériel de laboratoire et changer la vitesse d'une réaction chimique. Ils deviendront des experts en chimie gluante et les différents états de la matière n'auront plus de secrets pour eux. Les participants pourront même poursuivre l'expérience à la maison grâce à plusieurs projets à rapporter!

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 153 \$
- 📅 22 janvier au 26 février
- 🕒 Samedi

GROUPE	ÂGE	HORAIRE
1	5 à 6 ans	9 h 35 à 10 h 35
2	7 à 12 ans	10 h 40 à 11 h 40

8 À 12 ANS BRIXOLOGIE

Professeur : Sciences en folie

Les enfants découvriront différentes branches de l'ingénierie, construiront des projets en utilisant des blocs, étudieront l'aérospatial et exploreront la mécanique.

D'un manège de carnaval à des animaux mécaniques et des ponts solides, les futurs ingénieurs mettront leur créativité à profit tout en développant leur capacité à résoudre des problèmes et à travailler en équipe.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 153 \$
- 📅 22 janvier au 26 février
- 🕒 Samedi – 11 h 45 à 12 h 45

3 À 4 ANS ÉVEIL RYTHMIQUE

Les petits sont invités à se dégourdir avec les animateurs!

- 📍 Centre municipal 💰 73 \$
- 📅 22 janvier au 26 mars (relâche : 5 mars)
- 🕒 Samedi – 9 h à 9 h 45

4 À 6 ANS ÉVEIL ARTISTIQUE

Professeur : Éduc-Action

Art dramatique, musique, peinture et danse... ce cours ouvre la porte vers divers volets artistiques qui permettent de reconnaître et de guider les aptitudes et préférences en arts des enfants. Au programme : ouverture vers la magie des couleurs, rythme de la musique et des sons, conscience de son corps et de sa souplesse et techniques d'expression et d'émotion.

- 📍 Centre municipal 💰 124 \$
- 📅 26 janvier au 16 mars (relâche : 2 mars)
- 🕒 Mercredi – 18 h à 18 h 45

5 À 10 ANS AU PAS DU RYTHME!

Exploration de différents mouvements par le rythme, les jeux musicaux et l'expression corporelle.

- 📍 Centre municipal 💰 73 \$
- 📅 22 janvier au 26 mars (relâche : 5 mars)

ÂGE	HORAIRE
5 à 6 ans	10 h à 11 h
7 à 10 ans	11 h à 12 h



7 ANS ET + 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 💰 123 \$

📅 24 janvier au 28 mars
(relâche : 28 février)

🕒 Lundi

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

7 ANS ET + CLAVIER

Professeur : Éduc-Action

Ce cours de groupe permet aux élèves d'apprendre la base de l'instrument, la lecture des notes de musique, la technique du doigté et le sens rythmique.

Instrument et matériel inclus (l'enfant peut fournir son propre clavier).

📍 Centre municipal 💰 220 \$

📅 25 janvier au 22 mars
(relâche : 1^{er} mars)

🕒 Mardi

GRUPE	ÂGE	HORAIRE
1	7 à 11 ans	18 h 30 à 19 h 30
2	12 ans et plus	19 h 35 à 20 h 35

7 À 11 ANS COURS DE CUISINE NUTRITIONNELLE

Professeur : Vivo Nutrition

L'équipe de Vivo Nutrition propose des ateliers de cuisine éducatifs qui visent à développer la conscience alimentaire, les connaissances ainsi que les compétences culinaires des jeunes. Cuisinez des recettes nutritives, découvrez de nouveaux aliments et apprenez-en davantage sur la nutrition pour développer et favoriser de saines habitudes alimentaires au quotidien. C'est un rendez-vous gourmand à ne pas manquer!

Matériel et aliments inclus

📍 Centre municipal 💰 195 \$

📅 22 janvier au 19 mars
(relâche : 5 mars)

🕒 Samedi – 12 h 30 à 13 h 30



CULTURE ET ATELIERS

ENFANTS



8 À 11 ANS BRICOLO

Tu aimes faire du bricolage? Chaque semaine, découvre un nouveau projet... plaisir garanti!

📍 Centre municipal 💰 87 \$

📅 27 janvier au 31 mars
(relâche : 3 mars)

🕒 Jeudi – 18 h 30 à 19 h 30

9 À 12 ANS THÉÂTRE

Professeur : Éduc-Action

Les enfants participeront à la création et à la réalisation d'une pièce de théâtre unique qui sera présentée devant parents et amis. Les participants seront tour à tour auteurs et acteurs. Durant l'atelier, ils poursuivront l'expérimentation des jeux théâtraux et mettront en pratique les techniques reliées à la voix, la diction, la respiration et la mémoire.

📍 Centre municipal 💰 155 \$

📅 26 janvier au 30 mars
(relâche : 2 mars)

🕒 Mercredi – 19 h à 20 h

CULTURE ET ATELIERS

ENFANTS



5 À 8 ANS CHOCOLOLO

La Saint-Valentin est une bonne occasion de fabriquer des desserts!

En cas d'allergie(s), veuillez aviser le Service des loisirs.

- 📍 Centre municipal 💰 20 \$ non remboursable
- 📅 12 février
- 🕒 Samedi – 9 h 30 à 11 h



9 À 12 ANS ATELIER DIY – MES FARFADETS D'AMOUR

Sous la formule DIY, apprends à fabriquer ces mignons farfadets amoureux!

- 📍 Centre municipal 💰 20 \$ non remboursable
- 📅 11 février
- 🕒 Vendredi – 18 h 30 à 20 h

9 À 13 ANS PRÊTS À RESTER SEULS

Professeure : Carole Gélinas, formatrice à la Croix-Rouge
Ce cours aide les jeunes à faire des choix responsables et à assurer leur sécurité lorsqu'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
- 📅 5 février ou 20 mars
- 🕒 Samedi ou dimanche – 9 h à 15 h 30
Heure de dîner : 11 h 30 à 12 h 45



11 À 17 ANS 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
- 📅 6 février ou 19 mars
- 🕒 Samedi ou dimanche – 8 h 30 à 16 h 30
Heure de dîner : 12 h à 13 h 15



0 À 4 ANS (PARENTS/ENFANT) ZUMBINI

Professeure : Joannie Daly

Plonge dans l'univers de Kalino et ses amis et découvre le monde de la musique! Par le jeu, le chant, la danse et la manipulation d'instruments rythmiques, le format zumbini offre de contribuer au développement des compétences sociales, émotionnelles et cognitives de l'enfant... sans oublier les bienfaits moteurs pour petits et grands!

Le zumbini offre un beau contexte pour favoriser la création d'un lien parent-enfant.

📍 Centre municipal 💰 93 \$

📅 25 janvier au 29 mars
(relâche : 1^{er} février)

🕒 Mardi – 9 h 45 à 10 h 45

16 ANS ET - 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 : Raquette et volant

📍 École Vinet-Souigny

📅 22 janvier au 31 mars
(relâche : 28 février au 6 mars)

🕒 Lundi, mardi et jeudi – 18 h 15 à 21 h 15
Samedi et dimanche – 9 h 30 à 12 h 30

💰 86 \$ – 1 h semaine/terrain
121 \$ – 2 h consécutives sur un même terrain
15 \$ – 1 h/terrain

9 À 13 ANS HOCKEY COSOM PARENT-ENFANT

Un match amical est disputé à chaque cours.

📍 École Piché-Dufrost 💰 80 \$

📅 22 janvier au 26 mars
(relâche : 5 mars)

🕒 Samedi

GRUPE	ÂGE	HORAIRE
1	5 à 8 ans	7 h 30 à 8 h 45
2		8 h 45 à 10 h
1	9 à 12 ans	10 h à 11 h 15
2		11 h 15 à 12 h 30



8 À 12 ANS KATAG

Professeur : Éduc-Action



Découvrez le jeu de KATAG, un tout nouveau sport de groupe où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse! Les jeunes s'y retrouvent dans une saine compétitivité qui fait appel aux habiletés et goûts de chacun. Le sport, l'éducation et l'imagination : un match parfait!

📍 École l'Aquarelle 💰 111 \$

📅 24 janvier au 21 mars
(relâche : 28 février)

🕒 Lundi – 18 h 30 à 19 h 30

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ENFANTS



18 MOIS À 8 ANS MULTISPORTS

Hockey, soccer, football, baseball, basketball, volleyball, golf, tennis... Chaque semaine, les participants sont initiés à un nouveau sport, leur permettant d'essayer une grande variété de techniques.

PARENT/ENFANT (1 1/2 À 2 ANS)

Ce volet exploite le mouvement et l'exploration sociale par le biais de jeux créatifs axés sur la motricité globale, ainsi qu'au moyen de chansons, de contes et plus encore. En plus de favoriser la création de liens, ce cours permet de jeter les bases d'un amour commun et à long terme de l'activité physique et du sport.

📍 École l'Aquarelle 💰 165 \$

📅 22 janvier au 26 mars
(relâche : 5 mars)

🕒 Samedi

ÂGE	HORAIRE
Parent/enfant (1 ½ à 2 ans)	8 h à 8 h 45
Parent/enfant (2 à 3 ½ ans)	9 h à 9 h 45
3 ½ à 5 ans	10 h à 11 h
5 à 8 ans	11 h à 12 h





Le Service Préados Ados 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'HIVER

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 : 17 h à 22 h

Cet horaire pourrait varier en raison d'activités spéciales. Abonnez-vous au compte Instagram du SPA² pour découvrir la programmation en temps réel. Le nombre de places par soir pourrait être limité lors des activités intérieures.



Site temporaire au Centre municipal
330, rue Wilfrid-Lamarche (site temporaire)
450 638-2010, poste 7250
spa2@saint-constant.ca

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR - ÉTÉ 2022

Les parents qui souhaitent inscrire leur enfant ayant besoin d'un accompagnement particulier au camp de jour estival doivent en faire la demande avant le 4 mars, 12 h. Toute demande effectuée après cette date ne pourra être traitée.

Ce programme vise à offrir un service d'intégration adapté aux enfants ayant des besoins particuliers qui nécessitent un accompagnement pour faciliter leur participation au camp de jour.

POSTES ÉTUDIANTS POUR LA PÉRIODE ESTIVALE 2022

Tu souhaites faire partie d'une équipe dynamique et faire une différence auprès des jeunes et des citoyens? Le Service des loisirs est à la recherche d'étudiants pour pourvoir les postes suivants :

CAMP DE JOUR

- Coordonnateur du programme estival*
- Responsables de site*
- Responsables de l'intervention*
- Moniteurs de camp de jour
- Moniteurs accompagnateurs (intégration des enfants à besoins particuliers)

TROUPE ALLEZ HOP!

- Responsable de la Troupe Allez HOP!
- animateurs de parc

L'un de ces postes t'intéresse? Fais-nous parvenir ta candidature en spécifiant le poste désiré avant le 4 février 2022 à l'adresse rh@saint-constant.ca.

Les postes de gardien de parc et d'appariteur concierge sont aussi à combler, postulez dès maintenant!

**Détenir 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.



POWER YOGA ♥♥♥

Instructrice : Isabelle Lacombe

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

Matériel requis : tapis de yoga

- 📍 Centre municipal \$ 97 \$
- 📅 25 janvier au 29 mars (relâche : 1^{er} mars)
- 🕒 Mardi – 18 h 45 à 20 h

VINIYOGA ♥♥♥

Instructrice : Isabelle Lacombe

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

Matériel requis : tapis de yoga

- 📍 Centre municipal \$ 97 \$

GR.	JOUR	DATES	HORAIRE
1	Mardi	25 janv. au 29 mars (relâche : 1 ^{er} mars)	20 h à 21 h 15
2	Mercredi	26 janv. au 30 mars (relâche : 2 mars)	10 h 15 à 11 h 30

YOGA SUR CHAISE ♥♥♥

Instructrice : Isabelle Lacombe

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

- 📍 Centre municipal \$ 97 \$
- 📅 27 janvier au 31 mars (relâche : 3 mars)
- 🕒 Jeudi – 15 h 15 à 16 h 30

YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ ♥♥♥

Instructrice : 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 \$ 64 \$
- 📅 26 janvier au 30 mars (relâche : 2 mars)
- 🕒 Mercredi – 13 h 30 à 14 h 30

PIYO ♥♥♥

Instructrice : Martine Rousseau

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

Matériel requis : tapis de yoga

- 📍 Centre municipal \$ 99 \$
- 📅 24 janvier au 28 mars (relâche : 28 février)
- 🕒 Lundi – 18 h 15 à 19 h 15

PILATES ♥♥♥

Instructrice : 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 : matelas de sol

- 📍 École Piché-Dufrost \$ 85 \$
- 📅 25 janvier au 29 mars (relâche : 1^{er} mars)
- 🕒 Mardi – 18 h 30 à 19 h 30

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES



ÉTIREMENTS CLASSIQUES ♥♥♥

Instructrice : Joannie Daly

Améliorez votre flexibilité et votre amplitude articulaire, alignez votre posture et soulagez vos tensions musculaires. Dans une ambiance calme, les exercices simples et souvent statiques exécutés majoritairement au sol permettent à votre corps et votre esprit de vous évader pour un moment de détente.

Matériel requis : matelas de sol

- 📍 École Piché-Dufrost \$ 85 \$
- 📅 25 janvier au 29 mars (relâche : 1^{er} mars)
- 🕒 Mardi – 19 h 30 à 20 h 30

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES

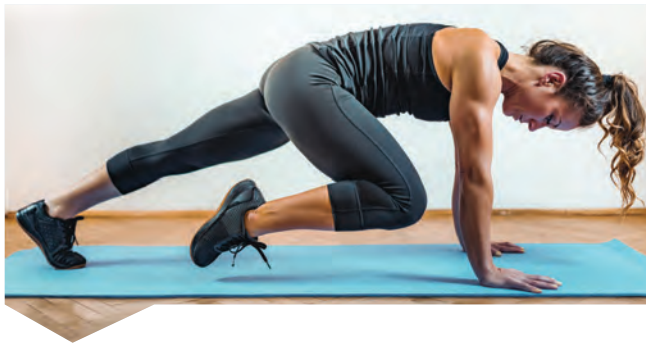
POUND ♥♥♥

Instructrice : Martine Rousseau

Le pound est un mélange de cardio, de musique rock et pop additionné d'un défilement total en utilisant des baguettes pour rythmer ses mouvements!

Matériel requis : tapis de yoga

- 📍 Centre municipal \$ 99 \$
- 📅 24 janvier au 28 mars (relâche : 28 février)
- 🕒 Lundi – 19 h 30 à 20 h 30



FULL BODY ♥♥♥

Instructrice : Houssine Aabaoui

Routine qui consiste à travailler le corps entier au cours d'un seul entraînement.

Matériel requis : tapis de sol

- 📍 Centre municipal \$ 66 \$
- 📅 24 janvier au 28 mars (relâche: 28 février)
- 🕒 Lundi – 19 h 15 à 20 h 15

TABATA ♥♥♥

Instructrice : Houssine Aabaoui

Cours tout indiqué pour mettre votre capacité cardiovasculaire au défi! Grâce aux intervalles cardio entrecoupés d'intervalles de musculation, tous les éléments sont rassemblés pour un entraînement de haute intensité efficace et motivant. Intense et payant en résultats!

Matériel requis : tapis de sol

- 📍 Centre municipal \$ 66 \$
- 📅 24 janvier au 28 mars (relâche : 28 février)
- 🕒 Lundi – 18 h à 19 h

ABDOS-FESSES-CUISSSES ♥♥♥

Instructrice : Houssine Aabaoui

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

Matériel requis : tapis de sol

- 📍 Centre municipal \$ 66 \$
- 📅 26 janvier au 30 mars (relâche : 2 mars)
- 🕒 Mercredi – 18 h à 19 h

H.I.I.T ♥♥♥

Instructrice : Houssine Aabaoui

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

- 📍 Centre municipal \$ 55 \$
- 📅 26 janvier au 30 mars (relâche : 2 mars)
- 🕒 Mercredi – 19 h à 19 h 45

ZUMBA FITNESS ♥♥♥

Instructrice : Catherine Couture

La Zumba est une discipline sportive complète favorisant la remise en forme cardio et musculaire. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines et sont accessibles à tous.

- 📍 Centre municipal \$ 73 \$
- 📅 27 janvier au 31 mars (relâche : 3 mars)
- 🕒 Jeudi – 18 h 45 à 19 h 45



BADMINTON LIBRE

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

Matériel requis : raquette et volant

- 📍 École Félix-Leclerc
- 📅 22 janvier au 31 mars (relâche : 28 février au 5 mars)
- 🕒 Lundi au jeudi – 18 h 30 à 21 h 30
Samedi – 9 h 30 à 12 h 30
- 💰 176 \$ – 1 h semaine/terrain
276 \$ – 2 h consécutives sur un même terrain
22 \$/terrain



TAI-CHI ♥♥♥

Instructeur : 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.

📍 Centre municipal 💰 85 \$

📅 24 janvier au 28 mars
(relâche : 28 février)

🕒 Lundi

NIVEAU	HORAIRE
1	13 h à 14 h
2	14 h à 15 h
3	15 h à 16 h

MAMAN EN FORME ♥♥♥

Instructrice : Joannie Daly

Cours spécifiquement conçu pour la mise en forme post-partum dans le respect du corps de la nouvelle maman. Les exercices de cardio et musculaires visent l'obtention de résultats en toute sécurité. Profitez du moment pour créer des liens avec les autres participantes.

Il est important de participer au premier cours.

Requis : accord médical pour le retour à l'exercice.

📍 Centre municipal 💰 85 \$

📅 25 janvier au 29 mars
(relâche : 1^{er} mars)

🕒 Mardi – 8 h 45 à 9 h 45

KANGOO JUMPS ♥♥♥

Instructrice : Julie Gaudet

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

Cours déconseillé aux femmes enceintes.

📍 École Piché-Dufrost 💰 143 \$ (sans location de bottes)
195 \$ (avec location de bottes)

📅 26 janvier au 30 mars
(relâche : 2 mars)

🕒 Mercredi – 19h à 20h

* En cas de remboursement, la partie location d'équipement (5 \$ + taxes/cours) n'est pas remboursable.



SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES



DANSE EN LIGNE ♥♥♥

Instructrice : 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.

💰 143 \$

GR.	HORAIRE	DATES	LIEU
1	Lundi 19 h à 21 h	24 janvier au 28 mars (relâche : 28 février)	École Piché-Dufrost
2	Mercredi 13 h à 15 h	26 janvier au 30 mars (relâche : 2 mars)	Centre municipal

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES

55 ANS ET + ZUMBA GOLD ❤️❤️❤️

Instructrice : Mélissandre Wu

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

📍 Centre municipal 💰 86 \$

📅 25 janvier au 29 mars
(relâche : 1^{er} mars)

🕒 Mardi – 13 h 15 à 14 h 30



55 ANS ET + CARDIO 55 ❤️❤️❤️

Instructrice : Mélissandre Wu

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

📍 Centre municipal 💰 86 \$

📅 25 janvier au 29 mars
(relâche : 1^{er} mars)

🕒 Mardi – 14 h 45 à 16 h

COMPLEXE AQUATIQUE DE SAINT-CONSTANT

DES INSTALLATIONS MULTIFONCTIONNELLES

Un bassin compétitif de 10 couloirs d'une longueur de 25 mètres, un bassin récréatif de 18 mètres équipé d'une rivière sans fin ainsi que de jeux d'eau.

UNE PROGRAMMATION DIVERSIFIÉE

Une programmation complète qui répond aux besoins des familles, des aînés et de tous les citoyens de Saint-Constant, de la MRC de Roussillon ainsi que des municipalités avoisinantes.

UNE MULTITUDE DE SERVICES

Au-delà des activités aquatiques, le Complexe aquatique offre plusieurs services qui en font un lieu de rassemblement sportif et social.

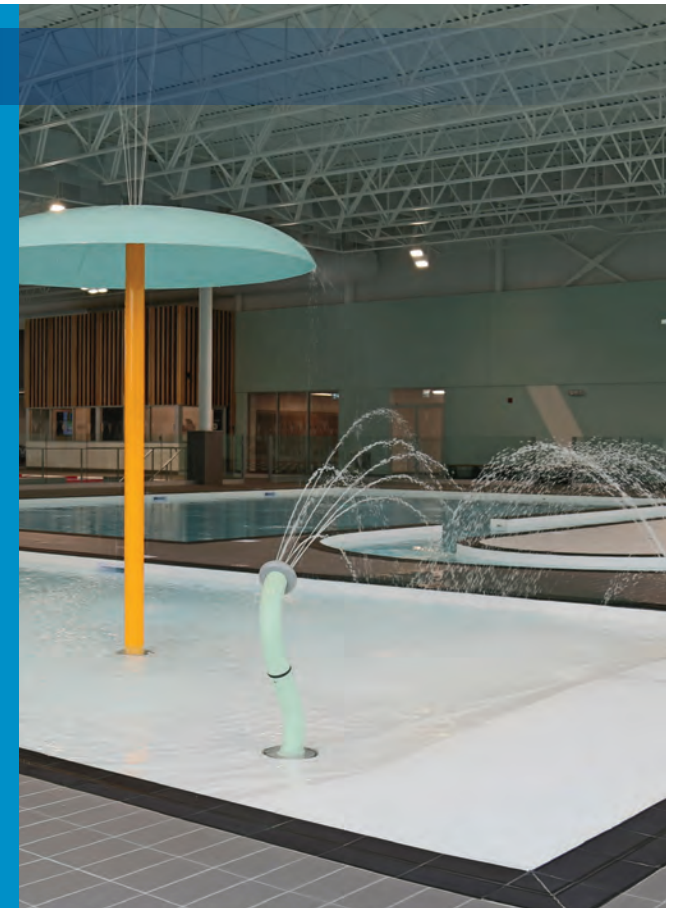
Pour plus d'information :

aquatiquesaintconstant.com

450 638-2299

📱 AquatiqueSaintConstant

📍 63, rue Lériger





INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Professeure : Lyne Fontaine

Ce cours vous permettra d'acquérir des notions de base en photographie, particulièrement la manipulation de votre propre appareil, le contrôle de l'exposition et la composition des images.

Notes de cours incluses.

Matériel requis : Appareil photo et crayon





-  Centre municipal  110 \$ non remboursable
-  24 janvier au 21 février
-  Lundi – 19h à 22h

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Professeure : Diane Forest

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

Matériel non inclus : une liste vous sera transmise par courriel

-  Pavillon de la biodiversité  137 \$
-  27 janvier au 31 mars (relâche : 3 mars)
-  Jeudi

GROUPE	HORAIRE
1	13 h 30 à 16 h 30
2	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.

-  Pavillon de la biodiversité  154 \$

GROUPE	DATES	HORAIRE
Espagnol 1	24 jan. au 28 mars (relâche : 28 février)	Lundi 19 h à 21 h 30
Espagnol 2	26 jan. au 30 mars (relâche : 2 mars)	Mercredi 19 h à 21 h 30

CULTURE ET ATELIERS





ADULTES

COURS DE CUISINE NUTRITIONNELLE

Professeur : VivoNutrition

Apprenez à cuisiner diverses recettes nutritives et délicieuses! VivoNutrition mise sur les aliments frais et non transformés pour élaborer des plats et des collations santé pour toute la famille. Vous apprendrez aussi à concocter des bases de sauces et de marinades pour accompagner vos repas, le tout, dans une ambiance amusante et misant sur le partage des connaissances et le plaisir de cuisiner!

Matériel et aliments inclus

-  Centre municipal  315 \$
-  25 janvier au 22 mars (relâche : 1^{er} mars)
-  Mardi – 19 h à 20 h



CULTURE ET ATELIERS

ADULTES

ATELIER SUR LE VIN

Professeur : Le Duc du vin

La région du Sud-Ouest de la France est méconnue. Pourtant, cette grande région offre une vaste palette de cépages. Des rouges légers ou corsés, de beaux blancs rafraichissants et des rosés, il y a de tout. De plus, ces vins offrent un bon rapport qualité/prix... raison de plus pour les découvrir!

Contenu de l'atelier :

- Présentation de la région du Sud-Ouest.
- Présentation des cépages et des accords mets et vins.
- Dégustation de 4 vins (un blanc, un rosé et deux rouges).

- 📍 Centre municipal 💰 42 \$ non remboursable
- 📅 9 mars
- 🕒 Mercredi – 19 h à 21 h 30



TOUTOU À PARTIR D'UN DESSIN D'ENFANT

Professeure : Dr. Guenille

En compagnie de Dr. Guenille, inspirez-vous d'un dessin de votre enfant et donnez-lui une vie en trois dimensions en réalisant une peluche unique! Ensemble, créez un souvenir à partir d'un grand choix de tissus et d'accessoires aux couleurs et aux textures variées. Plaisir, choix complices et créativité garantis.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal 💰 59 \$ non remboursable
- 📅 20 février
- 🕒 Dimanche – 9 h à 12 h

SAC À DOS MINIMALISTE

Professeure : Dr. Guenille

Dr. Guenille vous propose cet atelier pour vous initier à la couture et à la machine... À partir d'un grand choix de tissus et de cordons confortables, réalisez un sac à dos léger, simple et pratique en plus d'une pochette pour les clés ou le téléphone.

Matériel requis : Passe-cordons (ou aiguilles à nourrices)

- 📍 Centre municipal 💰 59 \$ non remboursable
- 📅 29 mars
- 🕒 Mercredi – 18 h 30 à 21 h 30



TRANSFERT D'IMAGES

Professeure : Stéphanie Fiola

Vous souhaitez découvrir une nouvelle technique d'expression artistique? Cet atelier est pour vous! Apprenez comment transférer une image papier sur une toile et personnalisez votre œuvre l'ajout de textures et de couleurs.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 45 \$ non remboursable
- 📅 31 mars
- 🕒 Jeudi – 18 h 30 à 21 h 30



COUPS DE PINCEAUX!

Professeure : Stéphanie Fiola

Venez peindre une toile proposée et passer une agréable soirée! Que vous soyez débutant ou expert, cet atelier est adapté à tous.

- 📍 Pavillon de la biodiversité 💰 30 \$ non remboursable
- 📅 10 février | Thématique : le renard
17 mars | Thématique : le flamant rose
- 🕒 Jeudi – 18 h 30 à 21 h 30

47^E GROUPE SCOUT ST-CONSTANT/STE-CATHERINE



Activités diversifiées selon la méthode scout.
514-883-4747

scoutconstantstecatherine.org

Pavillon de la biodiversité

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

Contactez Capitaine Nancy Lindsay

438-927-3820

cc2938.com

AHMSC



Association Hockey Mineur de
Saint-Constant

ahmsc.qc.ca

LIGUE DES VOISINS

Volleyball et Badminton

514 465-3630

École Jacques-Leber
École L'Aquarelle-Armand-Frappier

CLUB DES ORNITHOLOGUES DE CHÂTEAUGUAY



Organisme à but non lucratif
clubcoc.ca

CLUB DE SOCCER ROUSSILLON



Les inscriptions pour la saison d'été 2022 débiteront dès la fin janvier. Surveillez notre page Facebook et notre site Web pour tous les détails.

president@soccercsr.com

www.soccercsr.ca

ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DU ROUSSILLON



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

abmroussillon.com

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 et 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

ASSOCIATION DE FOOTBALL DES DIABLOS



Flag football, entraînement athlétique, mise en forme et ateliers de perfectionnement. Pour les enfants de 6 à 17 ans.

footballdiablos.com

MRC du Roussillon



CETTE PAGE CONTIENT DE
LA RÉALITÉ AUGMENTÉE

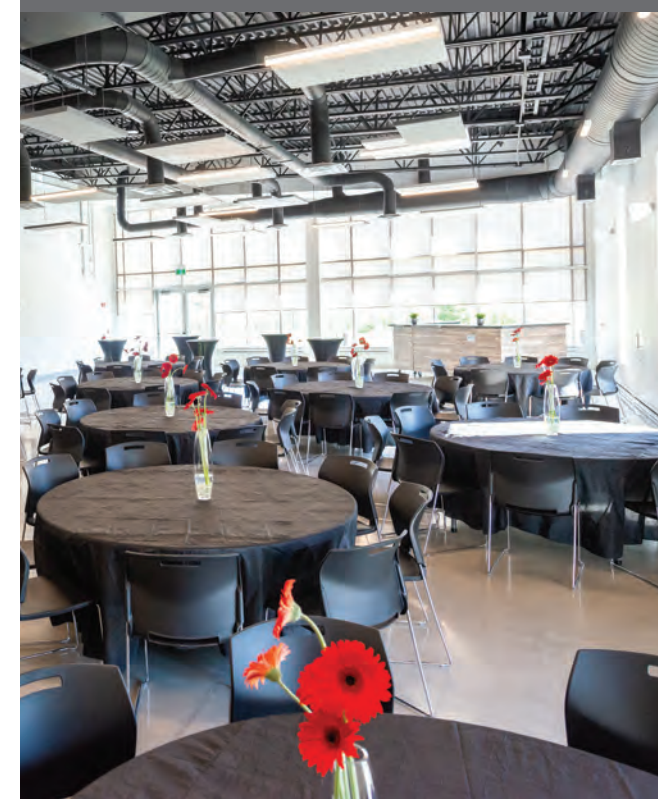
Instructions en page 2



LOCATION DE SALLES

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

Tarifs et modalités au
saint-constant.ca/fr/location-et-reservation-de-salles



MODALITÉS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

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

Du 5 au 12 janvier 18 h	Période réservée aux Constantin(e)s
Du 12 janvier 18 h au 19 janvier 12 h	Pour tous

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

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.

DES LOISIRS ACCESSIBLES



Nos activités sont accessibles aux personnes handicapées. Communiquez avec nous pour en savoir plus.

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

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 (cliquez sur « à payer plus tard » lors de votre inscription). 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 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 ou en argent comptant (cliquez sur « à payer plus tard » lors de votre inscription). N'oubliez pas d'effectuer votre paiement avant le 21 janvier midi au comptoir du Centre municipal. Après cette date, l'inscription sera considérée invalide.

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

REMBOURSEMENT

Avant le 19 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
Atelier	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 \$.

ACCIDENT

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

VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT DE LOISIRS

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

ANNULATION

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

INSTRUCTEUR ET ANIMATEUR

L'information concernant la personne en charge d'animer le cours ou l'atelier est à titre indicatif seulement. Un changement de dernière minute peut être effectué sans préavis.

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.

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.

DÉCEMBRE

- 9 Les petits contes
- 13 Heure du conte adaptée
- 14 Heure du conte en pyjama
- 15 Heure du conte thématique en pyjama
- 16 Les petits contes
- 16 Atelier de lecture et bricolage
- 21 Heure du conte en pyjama

- 12 Noël sur glace
- 24-31 Services municipaux fermés

JANVIER

- 4 Heure du conte en pyjama
- 6 Les petits contes
- 10 Heure du conte adaptée
- 11 Heure du conte en pyjama
- 13 Les petits contes
- 18 Heure du conte en pyjama
- 19 Club de lecture
- 20 Les petits contes
- 22 Samedi techno
- 25 Heure du conte en pyjama
- 27 Les petits contes
- 27 Stratégie d'épargne : plus facile à dire qu'à faire!
- 29 Lis avec Ozzy!

- 1-2 Services municipaux fermés
- 5 Inscriptions citoyennes à partir de 18 h
- 12 Inscriptions pour tous à partir de 18 h
- 19 Fin des inscriptions (12 h)
- 22 Début de la session
- 30 Début des Escapades d'hiver : fatbike
- 30 Les Pestacles – La magie de la chimie

FÉVRIER

- 1-28 Février, mois coup de cœur
- 1 Heure du conte en pyjama
- 3 Les petits contes
- 8 Heure du conte en pyjama
- 9 Heure du conte thématique
- 10 Les petits contes
- 10 Atelier Saint-Valentin
- 14 Heure du conte adaptée
- 15 Heure du conte en pyjama
- 16 Club de lecture
- 17 Les petits contes
- 19 Samedi techno
- 21 Début de la nuit des toutous
- 22 Heure du conte en pyjama

FÉVRIER (SUITE)

- 24 Les petits contes
- 24 Conférence sur la cyberdépendance
- 26 Lis avec Ozzy!

- 4 Début des Escapades d'hiver : Conte-moi ça!
- 5 Prêts à rester seuls
- 6 Plaisirs d'hiver
- 6 Gardiens avertis
- 10 Coups de pinceaux!
- 11 Atelier DIY – Mes farfadets d'amour
- 12 Chocologo
- 20 Toutou à partir d'un dessin d'enfant
- 26 Snow et chocolat chaud
- 28 Semaine de relâche

MARS

- 1 Heure du conte en pyjama
- 2 Heure du conte thématique
- 3 Les petits contes
- 8 Heure du conte en pyjama
- 10 Les petits contes
- 14 Heure du conte adaptée
- 15 Heure du conte en pyjama
- 16 Club de lecture
- 17 Les petits contes
- 19 Samedi techno
- 22 Heure du conte en pyjama
- 24 Les petits contes
- 26 Lis avec Ozzy!
- 29 Heure du conte en pyjama
- 31 Les petits contes

- 1-6 Semaine de relâche
- 3 L'artiste en moi
- 4 Soirée sous les étoiles
- 9 Atelier sur le vin
- 17 Coups de pinceaux!
- 19 Gardiens avertis
- 20 Prêts à rester seuls
- 29 Sac à dos minimaliste
- 31 Transfert d'images

LÉGENDE

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

DÉCEMBRE 2021

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
			1	2	3	4
	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	

FÉVRIER 2022

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	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					

JANVIER 2022

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	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					

MARS 2021

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	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		

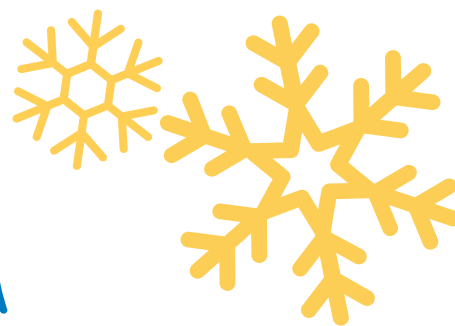
PLAISIRS D'HIVER



❄️ **PETITS ET GRANDS**
SONT INVITÉS À PROFITER DES
JOIES DE L'HIVER!

Activités gratuites

6 FÉVRIER ❄️ DÈS 13 H



AU PROGRAMME
ACTIVITÉS
DE PLEIN AIR
MUSIQUE
ANIMATION



CETTE SAISON, PROFITEZ DES
ESCAPADES D'HIVER!
PROGRAMMATION EN PAGE 6.

