

j'❤️ MA VILLE, MES LOISIRS

HIVER 2023 - VOL. 5 - N° 1



YETI GAMES

Une compétition amicale à ne pas manquer !



INSTALLATIONS HIVERNALES

Profitez pleinement de l'hiver !



SPORTS ET LOISIRS

Des activités pour tous les goûts !



INSCRIPTION

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

 VILLE DE
SAINT-CONSTANT

 VILLE
SAINT-CONSTANT

[SAINT-CONSTANT.CA](https://saint-constant.ca)

INDEX

Événements	3	Sports et bien-être – 16 ans +..	14
À la bibli-oh!	6	Babillard des organismes	17
Cultures et ateliers – enfants ...	9	Modalités	18
Sports et bien-être – enfants... 11		À l'agenda	19
Culture et ateliers – 16 ans +..	12		

MA VILLE, MES LOISIRS

Production :	Service des communications et des technologies de l'information, Ville de Saint-Constant
Collaboration :	Service des loisirs, Ville de Saint-Constant
Photographies :	Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme :	Communication Globale Pub Cité
Impression :	Imprimerie F.L. Chicoine

LÉGENDE DES ICÔNES

- Lieu Coût Dates
 Heure Niveau d'intensité

Les services de la Ville de Saint-Constant seront fermés :
• Temps des Fêtes – 24 décembre au 2 janvier inclusivement

SERVICE DES LOISIRS

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

Horaire

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

BIBLIOTHÈQUE

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

Horaire

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



DES LOISIRS ACCESSIBLES

Nos activités sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Communiquez avec nous pour en savoir plus.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Avant de vous inscrire à une activité, assurez-vous que votre carte citoyenne soit valide, puis créez votre compte.



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

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU DANS LES ENDROITS SUIVANTS :

Centre municipal	330, rue Wilfrid-Lamarche
Pavillon de la biodiversité	66, rue du Maçon
Bibliothèque municipale	162, boulevard Monchamp
École Vinet-Souigny	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
Chalet du Lac des fées	1, rue Rimbaud



SOIRÉE DE RECRUTEMENT Saison estivale 2023

Hey! Tu es étudiant et tu cherches un emploi?
La Ville te propose une foule d'opportunités,
pour tous les goûts!

- Responsables de camp de jour
- Animateurs (programmation estivale)
- Gardiens de parc
- Appariteurs

Ne cherche plus et viens nous rencontrer!
Ne manque pas la chance de faire partie d'une
super équipe!

- PAVILLON JEUNESSE : 164, BOULEVARD MONCHAMP
 LUNDI – 27 FÉVRIER
 17 H À 20 H



LES FÊTES AU COMPLEXE AQUATIQUE!

Ne manquez pas la programmation spéciale du temps des fêtes! Plusieurs activités pour toute la famille sont offertes en après-midi.

Au programme : parcours Wibit, sports aquatiques et baignade libre.

aquatiquesaintconstant.com

📅 27 décembre au 30 décembre
et 3 au 8 janvier

🕒 12 h à 17 h




NOËL SUR GLACE

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

La folie des lutins
18 décembre, 13 h à 17 h
Patinoire réfrigérée



ATELIERS CULINAIRES MULTICULTURELS

Participez aux ateliers de cuisine collective et découvrez un mets typique d'un pays! Cette activité est offerte en collaboration avec le Comité d'intégration des nouveaux résidents. **N'oubliez pas vos contenants.**

Inscription dès le 5 janvier, 18 h

📍 Centre municipal

💰 10 \$

📅 Mercredi
25 janvier : Italie
22 février : Sénégal
22 mars : Maroc

🕒 18 h 30 à 20 h 30

ÉVÉNEMENTS

LES PESTACLES

POUR LES
3 À 8 ANS

BRRR!



On l'entend, il arrive, le pelleteur de neige! Avec des pelles en équilibre sur son menton, il se met à jongler et même à jouer de la musique. Un spectacle en plein air où le cirque et le jeu clownesque feront rire toute la famille.

🕒 **DIMANCHE 5 MARS**
10 h 30 à 11 h

📍 **Pavillon de la Biodiversité**
66, rue du Maçon, Saint-Constant

Spectacle en plein air,
prévoyez des vêtements adaptés!

12 \$
BILLET INDIVIDUEL
(1 SPECTACLE)

20 \$
FORFAIT DÉCOUVERTE
(2 SPECTACLES)

38 \$
FORFAIT PASSIONNÉS
(4 SPECTACLES)

**2 ANS ET -
GRATUIT**

BILLETS | LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES



FATBIKE

Cet hiver, pédalez à travers la Ville en Fatbike !
Plusieurs grandeurs disponibles.

GRATUIT | LAC DES FÉES | 10 H À 17 H (DERNIER DÉPART À 16 H)

HORAIRE RÉGULIER : SAMEDI ET DIMANCHE

HORAIRE DES FÊTES : 26 DÉCEMBRE AU 8 JANVIER
(RELÂCHE : 24, 25, 31 DÉCEMBRE ET 1^{ER} JANVIER)



DES INSTALLATIONS GRATUITES POUR BOUGER ET PROFITER DE L'HIVER! =

SNOWPARK • GLISSADE SUR TUBES • PATINAGE LIBRE

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 seulement besoin que d'un téléphone et d'une paire d'écouteurs. **Détails au saint-constant.ca**

GRATUIT | DÈS LE 4 FÉVRIER



SEMAINE DE RELÂCHE

Une foule d'activités pour une relâche réussie!

La programmation sera dévoilée en janvier, restez à l'affût.

26 FÉVRIER AU 5 MARS

ÉVÉNEMENTS



PLAISIRS D'HIVER

10 H À 16 H

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!

À LA BASE DE PLEIN AIR | 296, RUE SAINTE-CATHERINE | DIMANCHE 5 FÉVRIER



13 H À 17 H

Les Yeti Games sont de retour! Ne manquez pas cette compétition amicale de planche à neige et de ski acrobatique.

Au programme : musique, ambiance festive, acrobaties et autres surprises!

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



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

CONFÉRENCES

ADULTES CAUSERIE AVEC JONATHAN LIVERNOIS

Jonathan Livernois, essayiste et professeur à l'Université Laval, présentera son travail de création ainsi que ce que l'histoire intellectuelle et la politique y apportent. Il a récemment remporté le Prix de création littéraire de la Ville de Québec et du Salon international du livre de Québec ainsi que le Prix de la présidence de l'Assemblée nationale du Québec (Prix du livre politique).



Crédit : Justine Labour

Bibliothèque ou en ligne
 Jeudi – 26 janvier 19 h à 20 h 30

ADULTES GESTION FINANCIÈRE : STRATÉGIES FISCALES EFFICACES

Avec CPA Canada

Améliorez votre compréhension des lois fiscales et apprenez à user de stratégies afin de réduire le montant d'impôts à payer.

Bibliothèque ou en ligne
 Jeudi – 23 février 19 h à 20 h 30

TOUS L'HERBORISTERIE URBAINE

Avec Marie-Josée Vivier, herboriste thérapeute accréditée

Découvrez les principes de base de l'herboristerie et les plantes intéressantes à cultiver dans un petit jardin ou dans un contexte d'agriculture urbaine.

En ligne seulement
 Jeudi – 23 mars 19 h à 20 h 30

5 À 11 ANS (ACCOMPAGNÉS)

LEGO PÉDAGO! **NOUVEAUTÉ**

Avec Mireille Beaulieu

Lors des journées pédagogiques, la Bibliothèque met des ensembles legos à la disposition des enfants pour leur permettre de réaliser des créations de toutes sortes.

📅 9 janvier, 10 février, 17 mars

🕒 13 h à 16 h



7 À 11 ANS LIS AVEC OZZY

Avec Marie-Ève Talbot et Ozzy

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

📅 Samedi – 28 janvier, 25 février, 25 mars

🕒 11 h à 12 h

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!

18 ANS +

CLUB DE LECTURE

Janvier : Découverte de la littérature antillaise

Février : L'oeuvre de Marie-Claire Blais

Mars : Laure Adler et la série Les femmes qui ... sont dangereuses.

📅 Mercredi – 18 janvier, 15 février, 15 mars

🕒 19 h

50 ANS +

INITIATION AU IPAD POUR LES 50 ANS ET + (DÉBUTANT)

Avec Centre d'éducation des adultes de Lasalle

Cette formation de cinq cours s'adresse aux novices qui n'ont jamais ou peu utilisé la tablette iPad.

Elle permet de découvrir de façon dynamique les fonctions, les applications ainsi que les manipulations de base de cette tablette.

📅 Mardi – 24 janvier au 21 février

🕒 9 h 30 à 15 h 30
Dîner de 12 h à 13 h

50 ANS +

INITIATION AU IPAD POUR LES 50 ANS ET + (INTERMÉDIAIRE)

Avec Centre d'éducation des adultes de Lasalle

Cette formation de cinq cours s'adresse aux gens qui ont un peu utilisé la tablette iPad et qui cherchent à accroître leur aisance.

Elle permet de découvrir de façon dynamique les fonctions, les applications ainsi que les manipulations intermédiaires de cette tablette.

📅 Mardi – 7 mars au 4 avril

🕒 9 h 30 à 15 h 30
Dîner de 12 h à 13 h

À LA BIBLI-OH!

LES SAMEDIS **TECHNOS** À LA BIBLIO!

9 À 15 ANS

MODÉLISATION 3D

Avec GénieLab

Atelier de modélisation de créatures et personnages 3D grâce à ThinkerCAD. Les créations modélisées pourront être imprimées en 3D ou devenir un personnage de jeu vidéo suite à l'atelier.

📅 Samedi – 21 janvier 🕒 11 h à 13 h

WALLY, LES CODES SECRETS ET LA PROGRAMMATION AVEC LES MICRO:BITS

Avec GénieLab

Atelier de codage et décodage de code morse avec les micro:bits. Les jeunes pourront programmer des micro:bits grâce à la trousse fournie et envoyer des messages codés.

📅 Samedi – 18 février 🕒 11 h à 13 h

PROGRAMMATION AVEC ARDUINO

Avec GénieLab

Atelier de découverte et d'initiation à la programmation avec Arduino. Cette plateforme permet de créer mille et un projets, tout en se familiarisant avec de nouvelles connaissances.

📅 Samedi – 18 mars 🕒 11 h à 13 h

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.

📅 23 janvier au 31 mars
(Relâche : 27 février
au 3 mars)

🕒 9 h à 11 h

💰 110 \$/1 fois semaine
165 \$/2 fois semaine

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



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

LES HISTOIRES

18 À 36 MOIS LES PETITS CONTES

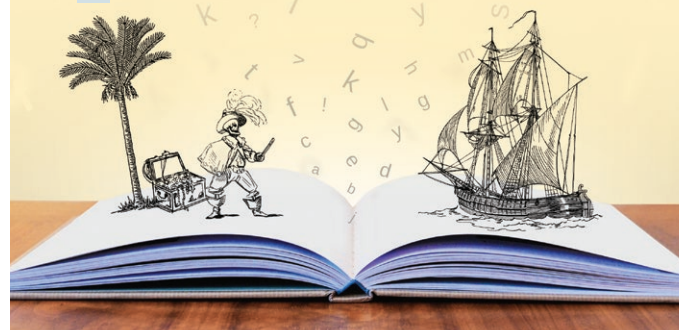
📅 Jeudi – À partir du 19 janvier
🕒 9 h 30 à 10 h

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

📅 Mardi – À partir du 17 janvier
🕒 18 h 30 à 19 h 30

12 ANS + HEURE DU CONTE ADAPTÉE

📅 Un lundi par mois – À partir du 16 janvier
🕒 13 h à 14 h



THÉMATIQUE SAINT-VALENTIN

18 À 36 MOIS P'TIT CONTE

Comptines, histoires et un cœur à décorer.

📅 Jeudi – 9 février
🕒 9 h 30 à 10 h

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE PYJAMA

Comptines, histoires et un cœur à décorer.

📅 Mardi et mercredi – 7 et 8 février
🕒 18 h 30 à 19 h 30

6 À 10 ANS ATELIER DE LA SAINT-VALENTIN

Création d'un mobile de Saint-Valentin à conserver toute l'année.

📅 Jeudi – 9 février
🕒 18 h 30 à 19 h 45



6 À 12 ANS

SAINT-VALENTIN – CRÉATION DE CARTES ANIMÉES!

Avec Educ-Action

Dans cette activité artistique colorée, les enfants fabriqueront une carte spéciale pour la Saint-Valentin, qui pourra être mise en mouvement grâce à un système d'aimants. Un beau cadeau pour les êtres aimés!

- 📍 Centre municipal
- 💰 21 \$
- 📅 Vendredi – 10 février
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30



LES PETITES bouches!

10 À 16 ANS

LES TECHNIQUES DE BASE POUR DEVENIR UN PRO!

Avec Lyne Labelle

Commençons par la base : préparer un plat de travail, les règles d'hygiène, la coupe des aliments et encore plus! Lors de l'atelier, des conseils, suggestions et idées seront aussi donnés.

- 📍 Centre municipal
- 💰 45 \$
- 📅 Vendredi – 24 mars
- 🕒 18 h 30 à 20 h 30

Apportez vos plats!
En cas d'allergie, veuillez
aviser le Service des loisirs.

CULTURE ET ATELIERS

ENFANTS

9 À 13 ANS

PRÊTS À RESTER SEULS

Avec Carole Gélinas, Formatrice à la Croix-Rouge

Ce cours vise à aider les jeunes à faire des choix responsables et à assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.

Prendre note que tous les enfants doivent retourner dîner à la maison. Matériel requis : Collations, papier, crayon, poupée ou toutou de 30 cm.

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 40 \$ **Non remboursable**
- 📅 Dimanche et samedi – 12 février, 11 mars
- 🕒 9 h à 15 h 30



11 À 17 ANS

GARDIENS AVERTIS

Avec 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**
- 📅 Samedi et dimanche – 11 février, 12 mars
- 🕒 8 h 30 à 16 h 30

CULTURE ET ATELIERS

ENFANTS



GUITARE

Avec 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 \$

📅 Lundi – 23 janvier au 27 mars
(Relâche : 27 février)

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



ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

PARENT-ENFANT - 5 À 12 ANS

ATELIER SCIENTIFIQUE – L'ÉLECTRICITÉ

Avec Éduc-Action

Découvrez l'électricité à travers différentes expériences scientifiques amusantes ! À l'aide du générateur Van der Graff, nous expérimenterons différents principes reliés à l'électricité statique. Vous en resterez les cheveux dressés sur la tête !

📍 Centre municipal

💰 25 \$

📅 Samedi – 25 mars

🕒 9 h 30 à 10 h 30



PARENT-ENFANT - 7 À 11 ANS

ATELIER DE COUTURE : JE FABRIQUE MON NAPPERON ÉCOLO !

Avec Dr. Guenille

Dans ce nouvel atelier créatif de Dr. Guenille, venez fabriquer un napperon écolo personnalisé ! En plus d'approvoiser la couture, chaque heure du lunch sera ensoleillée. Le napperon permet de transporter ustensiles et serviette réutilisable en tissu.

📍 Centre municipal

💰 45 \$ sans location de machine à coudre
55 \$ avec location de machine à coudre

📅 19 février

🕒 9 h 30 à 12 h 30

5 À 8 ANS

HOCKEY COSOM PARENTS-ENFANTS LIBRE

Hockey balle en gymnase, une activité supervisée pour les enfants qui veulent bouger!

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

📍 École Piché-Dufrost

💰 61 \$

📅 21 janvier au 31 mars
(Relâche : 4 mars)

GRUPE	HORAIRE
1	9 h à 10 h 15
2	10 h 30 à 11 h 45

16 ANS -

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-Souvigny

📅 21 janvier au 31 mars
(Relâche : 26 février au 4 mars)

🕒 Lundi, mardi, jeudi – 18 h 15 à 21 h 15

🕒 Samedi – 9 h 30 à 12 h 30

COÛT	DURÉE
15 \$ par terrain	1 h (Location à la pièce)
86 \$ par terrain	1 h (Location pour la session)
135 \$ par terrain	2 h consécutives (Location pour la session)

La location des terrains à la pièce sera disponible à partir du 6 février 18 h.



MULTISPORTS Sportball

Hockey, soccer, football, baseball, basketball, volleyball, golf, tennis... Le programme Multisports vise à conduire les enfants vers une vie active. Chaque semaine, les participants sont initiés à un nouveau sport, leur permettant d'essayer une grande variété de techniques.

Les bambins et les parents/aidants se concentrent sur le mouvement et l'exploration sociale par le biais de jeux créatifs axés sur la motricité globale, ainsi qu'au moyen de chansons, de comptines, de contes, de jeux de bulles et plus encore. Le parent guide son enfant selon le rythme et le niveau qui conviennent au bambin.

📍 École de l'Aquarelle 💰 153 \$

📅 Samedi – 28 janvier au 18 mars (Relâche : 4 mars)

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

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ENFANTS

7 À 13 ANS

CAPOEIRA

La capoeira est un art martial afro-brésilien ludique et acrobatique, oscillant entre le jeu, la danse et les arts martiaux.

📍 Centre municipal

💰 105 \$

📅 Lundi – 6 février au 20 mars
(Relâche : 27 février)

🕒 18 h à 19 h

8 À 12 ANS

KIN-BALL

Avec Association régionale de Kin-Ball de la Rive-Sud

Information : 450 748-1388 ou rive-sud@kin-ball.qc.ca

📍 École de l'Aquarelle

📅 Lundi – 23 janvier au 27 mars
(Relâche : 27 février)

🕒 18 h 30 à 20 h

CULTURE ET ATELIERS

16 ANS +

PEINTURE SUR TISSUS

Avec Stéphanie Fiola

Vous avez envie d'expérimenter une nouvelle technique d'expression artistique? Cet atelier est pour vous! Personnalisez un sac réutilisable de coton et affichez vos couleurs. **Matériel inclus**

- 📍 Centre municipal
- 💰 40 \$ **Non remboursable**
- 📅 Mardi – 7 février
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30

ATELIERS « BÂTISSONS L'AVENIR AVEC ELLES »

Avec Le Jalon



Ateliers s'adressant aux femmes nouvellement arrivées au Québec afin de favoriser leur intégration sur le marché du travail.

Inscription : 450 691-9622, poste 209

- 📍 Centre municipal
- 💰 Gratuit
- 🕒 18 h 30 à 20 h 30

DATE	THÈME
23 janvier	Le système scolaire du Québec
30 janvier	L'histoire des femmes au Québec
6 février	Les droits des travailleuses et travailleurs
13 février	La reconnaissance des diplômes et compétences
20 février	Les deuils liés à l'immigration



ATELIER DE FABRICATION DE BOUGIES

Avec T. Lees

Créez vos bougies et élaborer vos fragrances uniques. Tout l'équipement nécessaire sera fourni pour réaliser deux bougies de 8 oz d'une durée de combustion d'environ 50 heures, incluant une large sélection de fragrances de haute qualité. **Matériel inclus**

- 📍 Centre municipal
- 💰 80 \$ **Non remboursable**
- 📅 2 février
- 🕒 18 h 30 à 21 h

CHARTRE DES TEXTURES

Avec Stéphanie Fiola

Lors de cet atelier, explorez les divers médiums, de la peinture à l'acrylique, utilisés pour donner du mouvement à vos créations. Vous réaliserez aussi une chartre des textures et vernis qui vous servira de référence pour tous vos futurs projets.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 💰 40 \$ **Non remboursable**
- 📅 Mardi – 28 mars
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30

COUPS DE PINCEAUX!

Avec Stéphanie Fiola

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

- 📍 Centre municipal
- 💰 30 \$ **Non remboursable**
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30

JOUR	DATE	THÈME
Jeudi	16 février	Paon
Jeudi	16 mars	Portrait de femme



PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Avec Diane Forest

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

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

- 📍 Chalet du Lac des fées
- 💰 148 \$
- 📅 Jeudi – 26 janvier au 30 mars

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

16 ANS +

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Avec 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

📍 Chalet du Lac des fées

💰 110 \$ **Non remboursable**

🕒 19 h à 22 h

COURS	JOUR	DATE
Photo N.1	Lundi	23 janvier au 20 février
Photo N.2	Mardi	24 janvier au 21 février

COURS D'ESPAGNOL

Avec José Contreras

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

📍 Centre municipal

💰 136 \$

🕒 18 h 30 à 21 h 30

COURS	DATES	HORAIRE
Espagnol 1	23 janvier au 27 mars (Relâche : 27 février)	Lundi 19 h à 21 h 30
Espagnol 2	25 janvier au 29 mars (Relâche : 1 ^{er} mars)	Mercredi 19 h à 21 h 30

LES VINS

Avec Leduc Du Vin

La Vénétie est une magnifique région du nord-est de l'Italie. On y produit de beaux vins blancs, dont le plus connu d'entre tous, le Valpolicella. Mais quelle est la différence entre Valpolicella, Ripasso et Amarone della Valpolicella? Découvrez-le et dégustez la différence lors de ces ateliers.

💰 42 \$ **Non remboursable**

📅 23 février

🕒 19 h à 21 h 30

CUISINE – LE FLEXITARISME

Avec Lyne Labelle

Pour des raisons environnementales ou autres, on vous propose des recettes à base de viande et de protéines végétales. En plus des nombreuses connaissances et astuces, vous rapportez les repas cuisiner à la maison!

💰 90 \$ **Non remboursable**

📅 1^{er} février

🕒 18 h 30 à 21 h 30

Apportez vos plats!

En cas d'allergie, veuillez aviser le Service des Loisirs.

Découvertes gourmandes
AU CENTRE MUNICIPAL

16 ANS +**50 ANS + DANSE EN LIGNE** ❤️❤️❤️

Avec Carole Hudon

Enseignement des pas et chorégraphies de danse en ligne.

📍 Centre municipal

💰 121 \$

📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars (Relâche : 1^{er} mars)

🕒 13 h 30 à 15 h

50 ANS + DANSE COUNTRY ❤️❤️❤️

Avec Carole Hudon

Danse en ligne, et parfois avec partenaire, pour les débutants qui aiment la musique country.

📍 Centre municipal

💰 121 \$

📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars (Relâche : 1^{er} mars)

🕒 15 h 15 à 16 h 45

DANSE COUNTRY POP! ❤️❤️❤️

Avec Danny Beaugard

Le country pop est une danse en ligne qui ressemble au country américain, mais avec une touche plus moderne et de la musique populaire.

Inscription via le [pointdevente.com](http://lepointdevente.com)

📍 École Piché-Dufrost

💰 115 \$

📅 Lundi – 23 janvier au 27 mars (Relâche : 27 février)

🕒 19 h à 21 h

SOIRÉES – DANSE COUNTRY POP!

Avec Danny Beaugard

Le country pop est une danse en ligne qui ressemble au country américain, mais avec une touche plus moderne et de la musique populaire.

Inscription via le [pointdevente.com](http://lepointdevente.com)

📍 Centre municipal

💰 25\$ par soirée

📅 Samedi – 28 janvier, 25 février, 25 mars

🕒 19 h 30 à 23 h 30

**40 ANS + FITMIX** ❤️❤️❤️

Avec Nathalie Ouellet

Les séances FITMIX permettent aux participants de découvrir et d'expérimenter plusieurs concepts d'entraînement. Chaque semaine, la séance diffère et combine des exercices cardiovasculaires et du renforcement musculaire.

📍 Centre municipal

💰 81 \$

📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars (Relâche : 1^{er} mars)

🕒 9 h à 10 h

KANGOO JUMPS ❤️❤️❤️

Avec Julie Gaudet

Les cours de Kangoo Jumps proposent une formule en intervalles de course à pied ou d'exercices d'aérobic entrecoupés d'exercices de musculation. Un entraînement complet permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardiovasculaire. Cours déconseillé aux femmes enceintes.

📍 École Piché-Dufrost

💰 158 \$ (sans location de bottes)
210 \$ (avec location de bottes)**En cas de remboursement, la partie location d'équipement (5\$ + taxes/ cours) n'est pas remboursable.**📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars (Relâche : 22 février et 1^{er} mars)

🕒 19 h à 20 h

**ZUMBA FITNESS** ❤️❤️❤️

Avec 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 \$

📅 Jeudi – 26 janvier au 30 mars (Relâche : 2 et 9 mars)

🕒 18 h 45 à 19 h 45

VINIYOGA ❤️❤️❤️

Avec Isabelle Lacombe

Relaxation, méditation et rythme lent. 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.

Matériel requis : Tapis de yoga

📍 Centre municipal

💰 94 \$

GRUPE	DATES	HORAIRE
01	24 janvier au 28 mars (Relâche : 28 février)	Mardi 19 h à 20 h 15
02	25 janvier au 29 mars (Relâche : 1 ^{er} mars)	Mercredi 10 h 15 à 11 h 30

ZUMBA 50 ❤️❤️❤️

Avec Élodie Berthelier

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

💰 81 \$

📅 Mardi – 24 janvier au 28 mars (Relâche : 28 février)

🕒 13 h 30 à 14 h 30

SUPER WORKOUT! ❤️❤️❤️

Avec Véronique Girard

Entraînement qui combine la musculation, les exercices en intervalles à haute intensité et les étirements.

Matériel requis : Tapis de sol

📍 Centre municipal

💰 81 \$

📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars (Relâche : 1^{er} mars)

🕒 19 h à 20 h



YOGA SUR CHAISE ❤️❤️❤️

Avec 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 inviter le corps et l'esprit au calme.

📍 Centre municipal

💰 94 \$

📅 Jeudi – 26 janvier au 30 mars
(Relâche : 2 mars)

🕒 15 h 15 à 16 h 30

YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ ❤️❤️❤️

Avec 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

💰 68 \$

📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars
(Relâche : 2 mars)

🕒 13 h 30 à 14 h 30

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

16 ANS +

40 ANS + MARCHÉ NORDIQUE ❤️❤️❤️

Avec Michèle Dupuis

La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.

Cet exercice, accompagné d'exercices, met à profit le cardio, l'équilibre et le tonus musculaire.

📍 Entrée du Centre municipal

💰 Sans location de bâtons : 105 \$
Avec location de bâtons : 123 \$

📅 Mardi – 24 janvier au 28 mars
(Relâche : 28 février)

🕒 10 h 15 à 11 h 15

65 ANS + MUSCULATION ET ÉQUILIBRE ❤️❤️❤️

Avec Élodie Berthelier

Cours en alternance sur chaise et debout utilisant des exercices fonctionnels pour les personnes vivant avec des enjeux de force musculaire et d'équilibre.

📍 Centre municipal

💰 81 \$

📅 Mardi – 24 janvier au 28 mars
(Relâche : 28 février)

🕒 10 h à 11 h

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

16 ANS +

3, 2, 1... INTERVALLES! ♥♥♥

Avec Véronique Girard

Ce cours est basé sur un système d'intervalles : 3 minutes de musculation, 2 minutes de cardio et 1 minute d'abdominaux et ce, sans arrêt, pendant 50 minutes. Le cours se termine avec 10 minutes d'étirements.

Matériel requis : Tapis de sol

- 📍 Centre municipal
- 💰 81 \$
- 📅 Mercredi – 25 janvier au 29 mars (Relâche : 1^{er} mars)
- 🕒 18 h à 19 h

TAI-CHI

Avec Guy Brault

Le Tai-Chi est un déplacement en douceur qui offre des conditions favorables aux articulations, tendons et ligaments. Il sollicite aussi la concentration et la mémoire.

Matériel requis : Raquette et volant

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 74 \$
- 📅 Lundi – 23 janvier au 27 mars (Relâche : 27 février)

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

FITNESS BALL ♥♥♥

Avec Élodie Berthelier

Mobilise l'ensemble des chaînes musculaires superficielles et profondes. Les mouvements se réalisent en douceur et permettent entre autres d'affiner la silhouette et d'améliorer la posture.

- 📍 Centre municipal
- 💰 81 \$
- 📅 Jeudi – 26 janvier au 30 mars (Relâche : 2 mars)
- 🕒 17 h 45 à 18 h 45

STRONG ♥♥♥

Avec Élodie Berthelier

Entraînement cardiovasculaire et musculaire qui vise à travailler l'ensemble du corps et à améliorer la condition physique générale. Ce cours est inspiré des arts martiaux, du crossfit et de l'aérobic.

- 📍 Centre municipal
- 💰 81 \$
- 📅 Jeudi – 26 janvier au 30 mars (Relâche : 2 mars)
- 🕒 18 h 55 à 19 h 55

STEP ♥♥♥

Avec Élodie Berthelier

Cours principalement cardiovasculaire qui vise à renforcer le bas du corps. Enchaînements simples qui visent également à l'amélioration de la coordination de base et l'orientation spatiale.

- 📍 Centre municipal
- 💰 81 \$
- 📅 Jeudi – 26 janvier au 30 mars (Relâche : 2 mars)
- 🕒 20 h à 21 h



BADMINTON LIBRE

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

Matériel requis : Raquette et volant

- 📍 École Félix-Leclerc
- 📅 Lundi au jeudi – 6 février au 31 mars (Relâche : 26 février au 4 mars)
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30

COÛT	DURÉE
22 \$ par terrain	1 h (Location à la pièce)
144 \$ par terrain	1 h (Location pour la session)
227 \$ par terrain	2 h consécutives (Location pour la session)

La location des terrains à la pièce sera disponible à partir du 13 février 18 h.




BABILLARD DES ORGANISMES



CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Ne manquez pas la journée d'inscription aux activités du Club de l'Âge d'Or! Le Club est un lieu d'échange et de convivialité qui rassemble les préretraités et retraités de 50 ans et plus. L'organisme vous permet de faire de nouvelles connaissances, de passer d'agréables moments et de partager des activités communes.

[Information au clubagedor.wixsite.com/st-constant](http://Information%20au%20clubagedor.wixsite.com/st-constant)





-  Pavillon des aînés Claude-Hébert
85, montée Saint-Régis, Saint-Constant
-  Lundi – 9 janvier
-  10 h à 12 h

ESCADRON 783 ROUSSILLON

Les cadets de l'air offrent gratuitement différentes expériences telles que la survie, le sport, le planeur, le leadership et plusieurs autres dans un cadre structuré. Venez nous rencontrer pour en apprendre davantage et vous joindre à nous!

Les jeunes de 12 à 18 ans pourront développer des amitiés, dépasser leurs limites et vivre des expériences uniques.

Les inscriptions se font les mercredis toute l'année.





-  École Jacques-Leber
30, rue de l'Église, Saint-Constant
-  Gratuit
-  Mercredi – Septembre à juin
-  18 h 45 à 20 h 45

CORPS DE CADETS 2938 DU ROUSSILLON

Organisme pour les jeunes de 12 à 18 ans avec pour objectif de former les citoyens de demain, tout en participant à la vie communautaire de Saint-Constant.

Leadership, citoyenneté, expédition, activités sportives et communautaires sont au programme!

inscription.cadets.gc.ca

-  École Jacques-Leber
30, rue de l'Église, Saint-Constant
-  Gratuit
-  Tous les mardis
-  18h 30 à 21 h



LOCATION DE SALLES

Vous organisez un mariage, un baptême, un événement ou une réunion? Plusieurs salles disponibles à la location sont situées sur le territoire de Saint-Constant et peuvent accueillir entre 15 et 300 personnes. N'attendez plus pour réserver!

[Formulaire de demande de location au saint-constant.ca](http://Formulaire%20de%20demande%20de%20location%20au%20saint-constant.ca)



MODALITÉS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 5 au 12 janvier 18 h

Seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire

Du 12 janvier 18 h au 19 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.

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.

PAIEMENT

Au comptoir (Centre municipal) : Interac, argent, Visa, Mastercard ou chèque

En ligne : Visa ou Mastercard

Pour payer Interac, en argent comptant ou par chèque : cliquez sur « à payer plus tard » lors de votre inscription.

Notez que vous serez considéré « inscrit » même si le paiement n'est pas complété.

Par chèque : À l'ordre de la Ville de Saint-Constant

- Vous pouvez faire un seul chèque pour l'ensemble des activités.

- Le chèque doit être fait en date du 21 janvier. Des frais de 35 \$ s'ajoutent pour les chèques retournés.

Notez que le chèque pourrait être encaissé après la date indiquée.

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

REMBOURSEMENT

Avant le 20 janvier 12h	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

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.

AUTORISATION – PHOTOS

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

INITIATION

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

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.

Les modalités ne s'appliquent pas aux activités « organismes accrédités ».

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR – ÉTÉ 2023

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 3 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. **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.

Rendez-vous au saint-constant.ca sous l'onglet « Camp de jour » pour remplir le formulaire. Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous au 450 638-2010, poste 7200.



Découvrez
toutes les
activités!



À l'agenda

18 Décembre
Noël sur glace



5 Février
Plaisirs d'hiver
Yeti Games



26 Février – **5** Mars
Semaine de relâche



5 Mars
Les Pestacles



Conférences
à la Bibli-oh!

26 Janvier

23 Février

23 Mars

Tout
l'hiver!



saint-constant.ca



***AUTHENTIQUE
RASSEMBLEUR
ACCESSIBLE***



**Surveillez
l'ouverture
du nouveau
pavillon
jeunesse!**



164, boulevard Monchamp
450 638-2010, poste 7250
spa2@saint-constant.ca



le_spa2