MA VILLE, MES LOISIRS

PRINTEMPS 2019 - VOL. 2 - Nº 3

Saint-Constant

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Inscription au saint-constant.ca dès le **10 avril**

DÉFI SANTÉ

Des activités sportives pour relever le défi

LES RENDEZ-VOUS PRÈS DE CHEZ VOUS

Saint-Constant vous promet un été festif

CAMPS DE JOUR

Fiche santé à compléter avant le 26 avril
Inscription dès le **27 avril**

LOISIRS VILLE DE SAINT-CONSTANT

VILLE DE SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA

INDEX

Camps de jour.....3-4-5-6
Cours adultes 7
Cours enfants 13
Conférences.....14
À la bibli-oh! 15
Défi santé.....16
Activités estivales 17-18-19
Babillard des organismes....20
Spectacles à l'Église.....21
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

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

Graphisme et réalité augmentée : Communication Globale Pub Cité

Impression : Le Groupe Quadriscan

FSC www.fsc.org

LÉGENDE DES ICÔNES

Lieu Coût Dates Niveau d'intensité Heure

SERVICE DES LOISIRS

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

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

BIBLIOTHÈQUE

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

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

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS : AVEZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYENNE?

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

Pour l'obtenir, il suffit de vous adresser à la Bibliothèque (121, rue Saint-Pierre) ou au Centre municipal (160, boulevard Monchamp) en prenant soin d'apporter une preuve d'adresse et une pièce d'identité. **C'est facile, gratuit et immédiat.**

Du 10 avril au 24 avril, inscrivez-vous aux cours et aux activités en ligne saint-constant.ca/fr/activites-des-loisirs ou en communiquant avec le Service des loisirs.

LES ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE SONT MAINTENANT GRATUITES!

Les citoyens de Saint-Constant n'ont plus à débourser pour participer aux activités de la bibliothèque!

Conférences, heures du conte, lecture et bricolage, inscrivez-vous gratuitement dès maintenant. Par cette mesure, la Ville souhaite améliorer l'accessibilité à la lecture et la culture pour les citoyens.

ROAR

REPÉREZ L'ENCADRÉ VERT!

DÉCOUVREZ LES ARTISTES QUI SE PRODUIRONT AU CHAPITEAU DU PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ EN PAGE 19.

ÉTAPE 1

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

ÉTAPE 2

Numérisez la page 19 **EN ENTIER** pour avoir accès au contenu exclusif.

Téléchargez l'app gratuite **ROAR**

Numérisez la page

Découvrez le contenu interactif

ADRESSES DES SITES DU CAMP DE JOUR

Centre municipal..... 160 boul. Monchamp
Pavillon de la biodiversité .. 66, rue du Maçon
École Jacques-Leber..... 30, rue de l'Église

Adresse du site d'arrivée & de départ pour les sorties
École Félix Leclerc ..... 161, boulevard Monchamp

VOTRE JOURNAL SPLASH SUR LE WEB

Chaque été, le Journal du Camp Splash vous tient au courant des renseignements pertinents sur la programmation, les journées de sorties, les différentes activités spéciales et bien plus. Rendez-vous au saint-constant.ca, à la section *Le Journal du Camp Splash* pour le consulter à chaque semaine.

CAMP DE JOUR

INSCRIPTION LE 27 AVRIL À 9 H

INSCRIPTION AUX CAMPS DE JOUR : FICHE SANTÉ ET NUMÉRO D'UTILISATEUR

Prenez note que le camp de jour est réservé aux résidents de Saint-Constant.

Il est obligatoire de remplir une fiche santé **à chaque année** pour chaque enfant inscrit au camp de jour, et ce, **AVANT** de procéder à son inscription. Pour ce faire, vous aurez besoin du numéro d'utilisateur unique de votre enfant, qui figure sur sa carte citoyenne (le numéro d'utilisateur se trouve sous le code à barres, ne pas tenir compte des 00 avant les autres chiffres).

La rencontre informative et distribution des chandails de camp de jour aura lieu le 13 juin à 18 h 30 à Exporail, le musée ferroviaire canadien, au 110, rue Saint-Pierre.

Les chandails seront remis après la rencontre. Pour réserver une grandeur de chandail, veuillez l'indiquer sur l**a fiche santé de votre enfant AVANT le 26 avril prochain**. Après à ce délai, les grandeurs de chandail ne pourront être garanties.

L'équipe 2019 du camp de jour de Saint-Constant est déjà au travail depuis quelques semaines pour préparer une saison estivale des plus époustouflantes!!! En plus des camps réguliers, nous vous offrons un vaste choix de camps spécialisés. À vous d'en profiter!

Les activités du camp de jour débuteront le mardi 25 juin et se termineront le vendredi 16 août. Il est à noter que nous serons fermés lors des congés fériés le 24 juin et le 1er juillet.

CAMP DE JOUR

À l'exception des Camp Splash et Mini-Splash, tous nos camps ont des spécialisations. Ils comprennent approximativement 10 heures d'activités hebdomadaires reliées au domaine choisi. Certaines semaines, le temps consacré à la spécialisation peut être moindre, en raison d'activités spéciales, notamment les sorties, les grands jeux, les activités intersites et thématiques.

5* À 12 ANS

CAMP SPLASH (camp régulier)

Ce camp s'adresse aux enfants qui souhaitent faire plusieurs activités diversifiées. Sport, art plastique, cuisine, jeux extérieurs, le Camp Splash propose un programme complet, développé autour de thématiques adaptées aux intérêts de chaque groupe. *Avoir 5 ans et avoir complété la maternelle.

Centre municipal
Pavillon de la biodiversité
École Jacques-Leber

4* À 5 ANS

CAMP MINI-SPLASH

Le Mini-Splash s'adresse aux tout-petits qui n'ont pas encore fait leur entrée à l'école. Les enfants inscrits participeront à des activités conçues sur mesure pour leur âge et s'inspirant du programme d'apprentissage de la maternelle. *Avoir 4 ans en date du 25 juin.

Centre municipal
Pavillon de la biodiversité

5* À 12 ANS

CAMP DE DANSE

Ce camp est pour ceux et celles qui désirent développer certaines habilités en danse tout en découvrant les différents styles qui composent cet art. *Avoir 5 ans et avoir complété la maternelle.

Un spectacle de fin d'été est organisé par les animateurs de ce camp. Pour en faire partie, les campeurs doivent obligatoirement être inscrits aux semaines 7 et 8 du camp de danse.

Centre municipal

5* À 12 ANS

CAMP PETITS ARTISTES

Ce camp s'adresse plus particulièrement aux petits artistes qui souhaitent toucher à plusieurs disciplines durant l'été. Les jeunes inscrits à ce camp auront la chance d'expérimenter plusieurs médiums comme la peinture, le collage, le fusain, l'encre, la gravure, la sculpture, etc. *Avoir 5 ans et avoir complété la maternelle.

Pavillon de la biodiversité

8 À 12 ANS

CAMP THÉÂTRE

Le camp permet aux jeunes de s'initier à l'univers du théâtre et de découvrir toutes les joies des arts de la scène.

Un spectacle de fin d'été est organisé par les animateurs de ce camp. Pour en faire partie, les campeurs doivent obligatoirement être inscrits aux semaines 7 et 8 du camp théâtre.

Pavillon de la biodiversité

5* À 12 ANS

CAMP ATHLÈTES

Au programme de ce camp spécialisé : du sport, du sport et encore du sport. Les participants auront la chance d'apprendre les règles et les techniques associées à différentes disciplines. *Avoir 5 ans et avoir complété la maternelle.

École Jacques-Leber

CAMP LES INTRÉPIDES

Ce camp est conçu pour les petits curieux qui aiment faire des expériences, des découvertes, explorer le monde qui les entoure et participer à des projets en pleine nature. *Avoir 5 ans et avoir complété la maternelle.

Pavillon de la biodiversité

CAMP DE JOUR

LISTE DES SORTIES	DATE	PRIX
Arbraska Parcours dans les arbres pour tous	3 juillet	31 $
BoulZeye (8 ans +) Quilles et «laser tag»	10 juillet	30 $
Le Pays des Merveilles (7 ans -) Centre d'amusement extérieur	10 juillet	25 $
Zoo de Granby Zoo et Amazoo (parc aquatique)	17 juillet	33 $
Héritage Saint-Bernard Activités thématiques sur une île au trésor	24 juillet	25 $
Les lapins crétins Centre d'amusement intérieur	31 juillet	24 $
Super Aqua Club Glissades d'eau et parc aquatique	7 août	34 $

COMMENT S'INSCRIRE AUX SORTIES?

Pour inscrire vos enfants aux sorties offertes par le camp de jour, vous devez procéder via le site internet des inscriptions. Vous trouverez nos sorties à la fin de la liste des activités du camp de jour.

- Le coût des sorties est confirmé au moment de l'inscription;
- Tous les départs se font à partir de l'école Félix-Leclerc (161, boul. Monchamp);
- L'inscription à une journée de sortie n'est pas remboursable;
- Lors des sorties, le port du chandail de camp 2019 est obligatoire;
- Ceux qui ne sont pas inscrits à la sortie demeurent sur leur site habituel.

DES ANIMATEURS CERTIFIÉS DAFA

Les animateurs du camp sont certifiés DAFA. Le Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateurs (DAFA) est un programme de formation issu de la collaboration entre le Conseil québécois du loisir (CQL) et les organisations nationales de loisir. Elle vise à assurer la sécurité et le bien-être des jeunes de 5 à 17 ans. Nos animateurs ont donc une solide formation pour que vos enfants passent un été inoubliable au sein de notre camp de jour.

PROGRAMME DAFA

CAMP DE JOUR

INFORMATION : 450 638-2010, POSTE 7200

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscriptions en ligne à compter de **9 h le samedi 27 avril** au saint-constant.ca sous l'onglet *Services en ligne*, et ce, jusqu'au 24 mai, 12 h. Après le 24 mai, vous devez vous présenter au comptoir du Service des loisirs. Pas d'ordinateur? Des postes seront disponibles au Centre municipal le 27 avril entre 9 h et 12 h. Après cette date, vous devrez vous présenter au comptoir du Service des loisirs. Un ordinateur sera à votre disposition.

TARIFS

Camp Splash (régulier) et Mini-Splash

65 $ par semaine sans service de garde
(52 $ semaine 1 et 2)*

85 $ par semaine avec service de garde complet
(68 $ semaine 1 et 2)*

Camps spécialisés

75 $ par semaine sans service de garde
(60 $ semaine 1 et 2)*

95 $ par semaine avec service de garde complet
(76 $ semaine 1 et 2)*

Note : Réduction du prix de la première et de la deuxième semaine en raison des congés fériés du 24 juin et du 1er juillet.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement devra être faite **au plus tard le 14 juin à 12 h**. Aucun remboursement ne sera possible après cette date sauf sur présentation d'un billet médical. Le cas échéant, des frais administratifs de 15 $ seront retenus. Si l'enfant a reçu son chandail, les frais seront de 20 $. De plus, toute demande de modification à l'inscription originale, si ce changement est possible (ajout de semaine, changement de semaine, de site ou de camp), sera tarifée au montant de 15 $. Des frais de 20 $ seront applicables pour toutes demandes de report ou de retrait de chèque postdaté.

HORAIRE DU CAMP DE JOUR

Du lundi au vendredi de 9 h à 15 h 30

Un service de garde est disponible entre 6 h 30 et 9 h et entre 15 h 30 et 18 h (frais supplémentaires).

APPORTER SON REPAS : LES CONSIGNES

Les enfants inscrits doivent apporter un repas froid et deux collations. Veuillez noter que cette année, nous n'aurons pas accès aux réfrigérateurs et aux micro-ondes. Il est important d'identifier la boîte à lunch de votre enfant. **Les collations contenant des arachides, des kiwis, de même que les plats de fruits de mer sont strictement interdits.** D'autres aliments proscrits pourraient s'ajouter au début de l'été en fonction des allergènes de certains enfants inscrits à nos activités.

UN SOURIRE POUR LA PHOTO!

Veuillez noter que des photos peuvent être prises lors des activités, au cours de l'été. Les clichés sur lesquels apparaissent les participants peuvent être utilisés lors de la promotion de nos activités. Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

ÂGE MINIMUM REQUIS

Avoir 5 ans et avoir complété la maternelle au 25 juin de l'année en cours, sauf pour le Camp Mini-Splash.

MODES DE PAIEMENT - INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

1. Paiement en ligne : Visa et Mastercard seulement. Vous pourrez imprimer votre reçu à partir du site ou demander à le recevoir par courriel.
2. Paiement en différé : réservé aux clients qui s'inscrivent en ligne.
3. Chèques, argent comptant ou Interac : acceptés au comptoir du Service des loisirs.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de la Ville de Saint-Constant. Vous pouvez faire des chèques postdatés en date du 17 mai, 14 juin et 19 juillet.

Note : Les chèques peuvent être encaissés après la date indiquée. Des frais de 35 $ s'ajouteront au coût de l'inscription pour les chèques retournés.

PROCÉDURE POUR PAYER EN DIFFÉRÉ

Cochez l'onglet *Paiement différé* au moment de payer l'inscription. Ceci vous oblige à effectuer votre paiement au Service des loisirs au plus tard 10 jours ouvrables après votre inscription en ligne, **sans quoi votre inscription ne sera plus valide.**

MODES DE PAIEMENT - INSCRIPTION POUR LES SORTIES

Il est possible de payer toutes les sorties au moment de l'inscription en ligne ou par chèque en date du 14 juin, en argent comptant ou par paiement Interac. Certaines sorties étant contingentées en raison de la capacité du site, nous ne pouvons garantir une place à tous. La règle du premier arrivé, premier servi est donc appliquée.

Aucun remboursement pour les sorties ne sera accepté, sauf pour des raisons médicales. Un billet médical sera alors exigé. Pour les enfants qui ne participent pas aux sorties, un service de camp de jour et un service de garde sont offerts sur le site **habituel de votre enfant.**

IMPORTANT

Une fois les activités débutées, toute nouvelle inscription devra se faire cinq (5) jours ouvrables précédents la semaine choisie, (par exemple pour la semaine débutant le 25 juin, aucune inscription ne sera acceptée après le lundi 17 juin). Aucune inscription au comptoir ne sera acceptée avant le 29 avril.

Au moment de l'inscription, vous devrez avoir en main le numéro d'utilisateur unique. Veuillez noter qu'un rabais de 30 % est applicable pour le 3e enfant d'une même famille qui participe au camp de jour régulier ou aux camps spécialisés. Le rabais est alors appliqué à l'activité dont le tarif est le moins élevé. Pour les inscriptions effectuées en ligne, vous pouvez téléphoner durant les heures de bureau au Service des loisirs 450 638-2010, poste 7200 et un ajustement (remboursement) sera effectué.

Des employés du Service des loisirs seront sur place afin de répondre à vos questions et vous guider dans le processus d'inscription de 9 h à midi le 27 avril.

Note : Certains camps sont contingentés en raison de la capacité d'accueil du site. Il se peut donc que vous ne puissiez accéder à votre premier choix. Une liste d'attente sera alors mise en place. Inscrivez-y votre nom, aucun frais ne sera alors exigé.

MAMANS AVEC BÉBÉ EN PORTAGE

MISE EN FORME MAMAN ET BÉBÉ ♥♡♡

Professeur : Joannie Daly

Ce cours s'adresse aux mamans qui souhaitent un retour progressif vers la mise en forme. Il inclut des exercices spécifiques visant l'amélioration du cardio et un renforcissant des muscles profonds du tronc, dans le respect des limites et des particularités du corps des nouvelles mamans. Ce cours s'adresse aux mamans d'enfants de moins de 12 mois ayant préalablement reçu l'autorisation médiale pour un retour à la mise en forme.

- Centre municipal
- 30 avril au 11 juin
- Mardi 10 h à 11 h
- 62 $

H.I.I.T ♥♥♡

Professeur : Mélissandre Wu

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

- Centre municipal
- 30 avril au 11 juin
- Mardi 19 h 30 à 20 h 30
- 71 $

BODY SCULPTING & STRETCH ♥◐♡

Professeur : Mélissandre Wu

Les séances visent à développer équitablement la tonicité en utilisant une technique fitness très accessible, à la difficulté modulable en fonction de vos objectifs. Le cours se termine par une période d'étirements.

- Centre municipal
- 2 mai au 13 juin
- Jeudi de 19 h 30 à 20 h 45
- 83 $

NOUVEAU

COURSE, MUSCULATION & YOGAFIT ♥◐♡

Professeur : Virginie Dufresne

Ce cours offre un heureux mélange de cardio présenté sous forme de marche, marche rapide ou course (à votre choix), d'exercices de musculation et d'étirements.

- École Piché-Dufrost
- 2 mai au 13 juin
- Jeudi de 18 h à 19 h
- 76 $

WORKOUT DYNAMIQUE ♥◐♡

Professeur : Martine Rousseau

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

- Pavillon de la biodiversité
- 3 mai au 14 juin
- Vendredi 8 h 30 à 9 h 30
- 68 $

COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

ÉTIREMENTS CLASSIQUES ET RELAXATION ♥♡♡

Professeur : Joannie Daly

Enchaînement d'exercices visant à augmenter l'amplitude articulaire ainsi que la flexibilité. Ces exercices soulagent les raideurs musculaires, affinent et réalignent le corps. Majoritairement au sol et sans douleur, chaque cours se termine par des exercices de respiration et de méditation pour une relaxation complète.

- 30 avril au 11 juin
- 62 $

Groupe 1
- Mardi 11 h à 12 h
- Centre municipal

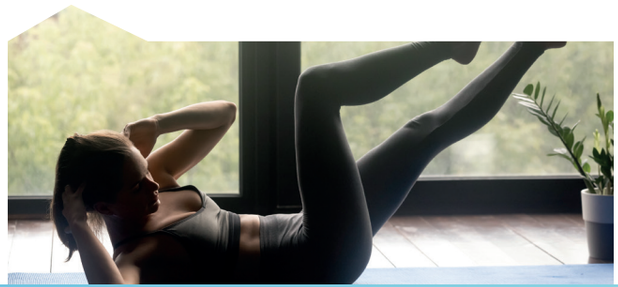
Groupe 2
- Mardi 19 h 30 à 20 h 30
- École Piché-Dufrost

ABDOS-FESSES-CUISSES ♥♥♡

Professeur : Mélissandre Wu

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

- Centre municipal
- 30 avril au 11 juin
- Mardi 18 h 30 à 19 h 30
- 71 $



COURS ADULTES

16 ANS + ou 12 ans + accompagné

POUND ♥♥♡

Professeur : Martine Rousseau

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

Groupe 1
- 1 mai au 12 juin
- Mercredi 19 h 30 à 20 h 30
- Centre municipal
- 68 $

Groupe 2
- 3 mai au 14 juin
- Vendredi 10 h 30 à 11 h 30
- Pavillon de la biodiversité
- 68 $

PILATES ♥♡♡

Professeur : Joannie Daly

Idéal pour renforcer le tronc, travailler les muscles profonds et assouplir le corps. Le Pilates se démarque de par son efficacité à corriger la posture et à réaligner le corps tout en développant la force, l'endurance et la tonicité des muscles. Les exercices et les techniques de respiration spécifiques au Pilates se pratiquent dans une ambiance calme et accessible à tous.

- École Piché-Dufrost
- 30 avril au 11 juin
- Mardi 18 h 30 à 19 h 30
- 62 $

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
- 1 mai au 12 juin
- Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
- Centre municipal
- 68 $

Groupe 2
- 3 mai au 14 juin
- Vendredi 9 h 30 à 10 h 30
- Pavillon de la biodiversité
- 68 $

ZUMBA FITNESS ♥◐♡

Professeur : Mélissandre Wu

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques.

- Centre municipal
- 2 mai au 13 juin
- Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
- 71 $

COURS ADULTES

55 ANS +

YOGA SUR CHAISE 55 +

Professeur : Isabelle Lacombe

Ce cours de yoga vise à améliorer la qualité de vie des participants, en proposant une méthode de yoga dont l'objectif vise la mobilité, l'équilibre et l'autonomie. Le yoga sur chaise propose des postures modifiées accessibles à tous. Chaque séance vous permettra d'améliorer votre capacité respiratoire, votre tonus musculaire, votre flexibilité et de vous détendre.

- Pavillon de la biodiversité
- 77 $
- 2 mai au 20 juin • Relâche : 23 et 30 mai
- Jeudi de 15 h 15 à 16 h 30

CARDIO 55

Professeur : Mélissandre Wu

Cours d'endurance adapté pour la clientèle 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
- 30 avril au 11 juin
- 83 $

MISE EN FORME 65 +

Professeur : Mélissandre Wu

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

- Centre municipal
- 2 mai au 13 juin
- Jeudi 14 h 15 à 15 h 15
- 71 $

ZUMBA GOLD

Professeur : 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
- 2 mai au 13 juin
- Jeudi de 13 h à 14 h 15
- 83 $

ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON FAMILIAL

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

Groupe 1
- 27 avril au 8 juin
- Samedi 9 h 30 à 12 h 30

Groupe 2
- 29 avril au 17 juin
  Relâche : 20 mai
- Lundi 18 h 15 à 21 h 15

Groupe 3
- 2 mai au 13 juin
- Jeudi 18 h 15 à 21 h 15

- 74 $ - 1 h sem./terrain
  116 $ - 2 h consécutives sur un même terrain*
  15 $ - 1 h/terrain

- École Vinet-Souligny

16 ANS +

BADMINTON LIBRE

- École Félix-Leclerc
- 29 avril au 17 juin
  Relâche : Lundi 20 mai
- Lundi au jeudi
  18 h 15 à 21 h 15

- 145 $ - 1 h sem./terrain
  186 $ - 2 h consécutives sur un même terrain*
  22 $ - 1 h/terrain

16 ANS +

PICKLEBALL

- École Vinet-Souvigny
- 7 mai au 18 juin
- Mardi 18 h 15 à 21 h 15

- 145 $ - 1 h sem./terrain
  186 $ - 2 h consécutives sur un même terrain*
  22 $ - 1 h/terrain

*Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison. Les réservations de terrains à l'unité se feront seulement à compter du 29 avril. Veuillez prendre note que le logiciel ne calcule pas automatiquement le rabais. Communiquez avec le Service des loisirs pour plus de précisions.

COURS ADULTES

16 ANS +

POWER YOGA

Professeur : Isabelle Lacombe

Enchaînement de mouvements dynamiques permettant de développer la force musculaire, la flexibilité et le contrôle de la respiration.

Centre municipal — 77 $
30 avril au 18 juin • Relâche : 21 et 28 mai
Mardi 18 h 45 à 20 h

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
30 avril au 18 juin
Mardi 20 h à 21 h 15
Relâche : 21 et 28 mai

Groupe 2
1 mai au 19 juin
Mercredi 10 h 15 à 11 h 30
Relâche : 22 et 29 mai

Centre municipal — 77 $

YOGA SUR CHAISE

Professeur : Linda Gagnon

Ce cours propose différentes postures, techniques de respiration et de relaxation. Il s'adresse aux personnes vivant avec une déficience physique (Parkinson, sclérose en plaques, fibromyalgie, AVC, etc.) et leur conjoint(e).

Centre municipal — 50 $
1 mai au 12 juin
Mercredi 14 h à 15 h

ESPAGNOL

Professeur : José Contreras

Cours de conversation en espagnol.

Niveau débutant
Lundi 19 h à 21 h 30
29 avril au 17 juin
Relâche : 20 mai

Niveau intermédiaire
Mercredi 19 h à 21 h 30
1 mai au 12 juin

Niveau avancé
Mardi 19 h à 21 h 30
30 avril au 11 juin

Centre municipal
100 $

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.

Matériel non fourni.

Groupe 1
Jeudi 13 h 30 à 16 h 30
2 mai au 13 juin

Groupe 2
Jeudi 18 h 30 à 21 h 30
2 mai au 13 juin

Pavillon de la biodiversité
105 $

SCULPTURE SUR BOIS

Professeur : Réjean Laniel

Découvrez les bases de la sculpture sur bois : techniques et sens du grain, gouges et ciseaux, affûtage, et encore plus. Matériel fourni.

Centre municipal
30 avril au 11 juin 2019
Mardi 18 h 30 à 21 h
220 $

COURS ADULTES

16 ANS +

Les Sacrés shows de Saint-Constant

275 Notre histoire est aussi la vôtre — Saint-Constant

FORFAIT « LES FIDÈLES »
4 spectacles pour 100 $
Disponible jusqu'au 26 avril

À l'Église de Saint-Constant
20 h

Billets en vente au saint-constant.ca

COURS ENFANTS

DANSE URBAINE

Professeur : Laurence Bergeron

Apprentissage des positions et mouvements de base de la danse urbaine (hip-hop, fusion, etc.). Enchaînement de mouvements variés.

Initiation | 5 à 6 ans
Samedi 10 h à 11 h

Débutant | 7 à 10 ans
Samedi 11 h à 12 h

Centre municipal — 60 $
27 avril au 8 juin

3 À 4 ANS

DANSE CRÉATIVE / ÉDUCATIVE

Professeur : Laurence Bergeron

Les petits sont invités à venir se dégourdir sur un fond musical. Ils apprendront à écouter les rythmes de la musique et à explorer des mouvements variés.

Groupe 1
8 h à 8 h 45

Groupe 2
9 h à 9 h 45

Centre municipal — 60 $
Samedi du 27 avril au 8 juin

6 À 12 ANS

ATELIER DE YOGA PARENT-ENFANT

Professeur : Isabelle Morin

Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercices de respiration, enfants et parents auront la chance de découvrir les bienfaits du yoga.

3 à 5 ans | 9 h à 10 h **6 à 10 ans |** 10 h 30 à 11 h 45

Pavillon de la biodiversité — 18 $
28 avril, 5 mai et 26 mai

0 À 4 ANS

ZUMBINI

Professeur : Joannie Daly

Le concept de la Zumbini est directement tiré de la Zumba. Un moment unique dans une ambiance musicale 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.

Centre municipal — 68 $
28 avril au 17 juin (Relâche le 12 mai)
Dimanche 9 h à 10 h

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 — 48 $
13 avril, 12 mai, 15 juin

10 ANS +

GARDIENS AVERTIS

Inscription en ligne

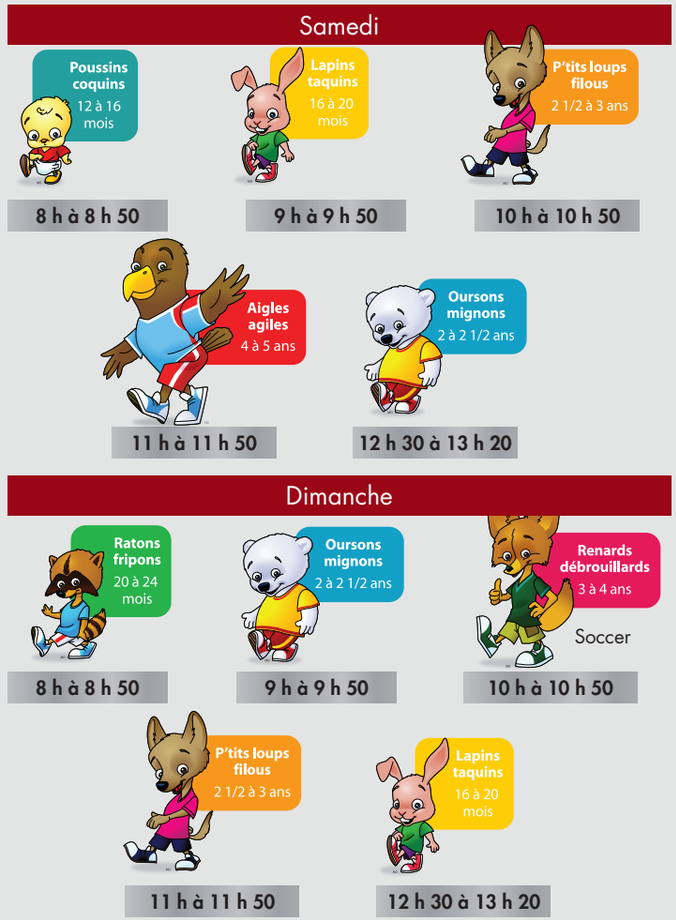
Ce cours vise à préparer les participants à prendre soin de jeunes enfants, prévenir les blessures et donner les premiers soins. Attestation de la Société canadienne de la Croix-Rouge. Matériel requis : un lunch froid, collations, papier, crayon, poupée ou toutou de 30 cm.

Centre municipal — 40 $
14 avril, 8 juin

KARIBOU

Par une série de parcours, de jeux et d'exercices, 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 — 63 $
Samedi • 27 avril au 8 juin
Dimanche • 28 avril au 16 juin • Relâche : 12 mai



Sportball

2 À 3 ½ ANS

SPORTBALL

PROGRAMME PARENT-ENFANT

Les tout-petits et les parents apprennent les habiletés fondamentales du sport et participent à des jeux créatifs, des chansons, des histoires, et bien plus encore! En plus de se concentrer sur les mouvements physiques et l'exploration sociale, ces programmes de 45 minutes initient les enfants à un sport différent chaque semaine.

- École de l'Aquarelle
- 27 avril au 8 juin
- Samedi 9 h à 9 h 45
- 120 $

3 ½ À 12 ANS

MULTISPORT

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

Groupe 1 • (3 ½ à 5 ans)
Samedi 10 h à 11 h

Groupe 2 • (5 à 12 ans)
Samedi 11 h à 12 h

- École de l'Aquarelle
- 27 avril au 8 juin
- 120 $

HOCKEY COSOM

Cours portant sur les techniques et règlements du hockey. Un match amical est disputé à chaque cours.

- École Piché-Dufrost

ÂGE	COÛT	HORAIRE	DÉBUT DE LA SESSION
Parent-enfant 5 à 8 ans	58 $	Groupe 1 Samedi 7 h 45 à 9 h Groupe 2 Samedi 9 h à 10 h 15	27 avril au 8 juin
9 à 12 ans	58 $	Samedi 10 h 15 à 11 h 30	27 avril au 8 juin
12 à 15 ans	45 $	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	27 avril au 8 juin

COURS ENFANTS

LES DÉCOUVERTES enfantines

Animé par deux éducatrices spécialisées, ce programme a pour mission de préparer les enfants au milieu scolaire. Une thématique différente sera abordée chaque semaine avec la mise en place de différentes activités ou ateliers spécialisés.

Cette session, les enfants auront l'occasion d'aller visiter le Musée ferroviaire canadien et de rencontrer les pompiers et les policiers. La session sera couronnée d'une tombola et d'une graduation pour les finissants de 5 ans.

La session de dix (10) semaines se déroulera du 25 mars au 31 mai. Il est à noter que l'activité fera relâche le 19 avril, le 22 avril, ainsi que le 20 mai.

Pour la programmation complète, nous vous invitons à consulter le saint-constant.ca.

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.

CONFÉRENCES ET ATELIERS

ÊTRE UN CITOYEN ÉCORESPONSABLE

Inscription en ligne

Conférencier : Équiterre

Soyez des consommateurs avertis au quotidien et découvrez comme il est simple d'être un « citoyen écoresponsable ».

Cette conférence propose plusieurs idées d'actions simples et pratiques pouvant être posées à l'échelle individuelle et collective, afin de favoriser le développement d'une économie plus respectueuse des écosystèmes. Une belle façon de découvrir la richesse infinie des solutions pour changer le monde, un geste à la fois!

Pavillon de la biodiversité — Gratuit

22 avril 19 h

PLANTES COMESTIBLES ET PARFUMÉES

Inscription en ligne

Si votre aménagement paysager ne vous suffit plus, venez découvrir une dizaine de végétaux qui sauront vous séduire par leurs fleurs aux caractéristiques gustatives et olfactives. Préparez-vous à être surpris!

Pavillon de la biodiversité — Gratuit

Jeudi 23 mai à 19 h

POUR TOUS

QU'EST-CE QUI NOUS TOMBE SUR LA TÊTE

Inscription en ligne

Conférencier : Sylvain Picard

Scénarios catastrophiques ou spectacles à couper le souffle? Plusieurs objets naturels et artificiels nous tombent sur la tête régulièrement. Certains de ces objets célestes ont eu des impacts importants sur l'évolution de la Terre. Cette présentation tentera d'expliquer les différents objets qui nous tombent sur la tête et permettra de démystifier la science de la fiction.

Pavillon de la biodiversité — Gratuit

6 juin à 19 h

SAVIEZ-VOUS QUE LE 23 AVRIL EST LA JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR?

Afin de souligner cette journée, les 100 premières familles qui emprunteront un livre à la bibliothèque le mardi 23 avril recevront une rose. En effet, la tradition veut que l'on offre un livre et une rose le jour de la Saint-Georges (23 avril).

RENCONTRE AUTEURE-LECTEURS AVEC LOUISE PORTAL

Pavillon de la biodiversité

Jeudi 25 avril à 19 h

Gratuit

6 À 12 ANS

ATELIERS D'EXPLORATION SCIENTIFIQUES PAR « LES NEURONES ATOMIQUES »

Pavillon de la biodiversité

Samedi 27 avril à 10 h 30 et 13 h

Gratuit

ÊTRE UN CITOYEN ÉCORESPONSABLE

Pavillon de la biodiversité

Vendredi 22 avril à 19 h

Gratuit

À LA BIBLI-OH!

LES PETITS CONTES

18 À 36 MOIS

Afin de favoriser l'éveil à la lecture et le développement de l'enfant, cette activité présentera de courtes histoires ainsi que des comptines aux jeunes accompagnés d'un parent. Une thématique différente sera abordée à chaque séance.

9 h 30 à 10 h — Gratuit

17 avril | Thème : Le vilain petit canard
8 mai | Thème : Maman
12 juin | Thème : Papa

HEURE DU CONTE DU SAMEDI

3 À 8 ANS

Inscription en ligne

13 h à 14 h — Gratuit

13 avril | Thème : Pâques
11 mai | Thème : Les mamans

HEURE DU CONTE DU JEUDI

3 À 5 ANS

Inscription en ligne

Tous les jeudis de 10 h à 11 h

Gratuit

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

3 À 8 ANS

Inscription en ligne

18 h 30 à 19 h 30 — Gratuit

17 avril | Thème : Pâques
23 avril | Thème : Histoire de pêche
8 mai | Thème : La fête des mères
12 juin | Thème : La fête des pères

LANCEMENT DU CLUB DE LECTURE TD « C'EST TA NATURE »

16 ANS ET -

Club de lecture d'été TD 2019

Inscription en ligne

Parent-enfant

Cet été, le Club de lecture d'été TD t'invite à décrocher et à prendre le temps d'explorer la nature qui t'entoure. Pars à l'aventure et amuse-toi! Regarde pousser les fleurs et les arbres, découvre des climats extrêmes, et émerveille-toi du lien qui nous unit à la Terre nourricière.

Les participants au lancement seront invités à créer une murale qui sera exposée à la bibliothèque tout l'été. Durant la saison estivale, on y ajoutera des éléments avec le nom des participants.

Viens t'amuser et créer avec nous, la nature n'a pas fini de nous émerveiller!

Bibliothèque — Gratuit
15 juin
Samedi 13 h à 15 h

ATELIERS D'EXPLORATION SCIENTIFIQUES PAR « LES NEURONES ATOMIQUES »

6 À 12 ANS

Inscription en ligne

Activité dans le cadre de la Semaine de la littérature.

Pavillon de la biodiversité — Gratuit
Samedi 27 avril

10 h 30 à 11 h 30 | Thème : Cycle de l'eau
13 h à 14 h | Thème : Cuisine moléculaire

ATELIER LECTURE ET BRICOLAGE

6 À 10 ANS

Inscription en ligne

18 h 30 à 20 h — Gratuit

16 avril | Thème : Pâques
7 mai | Thème : La fête des mères
11 juin | Thème : La fête des pères

OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour

OBJECTIF ZEN

Prendre un moment pour se détendre chaque jour

DES GESTES SIMPLES POUR « ENTRAÎNER » VOS HABITUDES DE VIE !

DÉFI SANTÉ 30 JOURS D'ACTIVITÉS POUR RELEVER LE DÉFI!

INSCRIPTIONS AU SAINT-CONSTANT.CA • ACTIVITÉS GRATUITES

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

POUR ADULTES (12 ANS + ACCOMPAGNÉ) — POUR ENFANTS — POUR TOUS

Défi Santé

Allez HOP! pour de saines habitudes de vie

ALLEZ HOP !

Tous les samedis (sauf le 20 avril)
À l'extérieur du Centre municipal

YOGA SUR CHAISE 55+

Jeudi 4 avril 15 h 30 à 16 h 30
Centre municipal

KANGOO JUMPS – MÉLI MÉLO

Lundi 8 avril 18 h 30 à 19 h 30
École Piché-Dufrost

PILATES

Mercredi 10 avril 17 h 30 à 18 h 30
Centre municipal

ZUMBINI

Jeudi 11 avril 16 h 30 à 17 h 30
Centre municipal

KARIBOU

Samedi 13 avril

8 h	Poussin coquin (12 à 16 mois)
8 h 50	Lapins taquins (16 à 20 mois)
9 h 40	Ratons frippons (20 à 24 mois)
10 h 30	Oursons mignons (2 a 2½)
11 h 20	P'tits loups filou (2½ à 3 ans)
12 h 10	Aigles agiles (4 à 5 ans)

Pavillon de la biodiversité

SPORTBALL

Dimanche le 14 avril
Parents/enfants 9 h à 9 h 45
3 et demi à 5 ans 10 h à 11 h
5 à 8 ans 11 h à 12 h
École de l'Aquarelle

H.I.I.T

Mardi 16 avril 18 h 30 à 19 h 30
Centre municipal

BODYWEIGHT AND STRETCH

Mardi 16 avril 19 h 30 à 20 h 30
Centre municipal

POUND

Mercredi 17 avril 18 h à 19 h
Centre municipal

PIYO

Mercredi 17 avril 19 h à 20 h
Centre municipal

PIYO

Vendredi 19 avril 9 h 30 à 10 h 30
Pavillon de la biodiversité

WORKOUT DYNAMIQUE

Vendredi 19 avril 8 h 30 à 9 h 30
Pavillon de la biodiversité

ÉTIREMENT ET RELAXATION

Mardi 23 avril 17 h 30 à 18 h 30
Centre municipal

COURS DE TENNIS

Samedi le 27 avril 13 h à 15 h
Parc Leblanc

COURSE, MUSCULATION ET YOGAFIT

Lundi 29 avril de 18 h à 19 h
École Piché-Dufrost

ÉVENEMENTS

OUVERTURE OFFICIELLE DU TREKFIT

Mardi 16 avril 17h à 18h
Centre municipal
Sans inscription

RALLYE DES CAROTTES !

Samedi le 20 avril – 9 h 30 à 12 h 30
Centre municipal
Sans inscription

Circuits de course, pistes cyclables, photos 360 degrés, carte interactive web, découvrez les parcours santé de Saint-Constant en consultant le Passeport santé en ligne.

L'ÉTÉ C'EST FAIT POUR JOUER

Afin de profiter de la belle saison, la Ville de Saint-Constant offre à ses citoyens plusieurs sites pour jouer, bouger et se rafraîchir.

CIRCUIT TREKFIT

Ouverture le 16 avril, selon la température

C'est l'été et vous n'avez pas envie d'aller au gym, parce qu'il fait trop beau dehors? Essayez les installations Trekfit (65, rue Tougas).

Équipements disponibles :

- Barres à push-up
- Barres à traction (double)
- Banc long
- Barres parallèles

TERRAINS DE TENNIS

Ouverture le 1 mai

Quatre (4) terrains de tennis éclairés sont disponibles au parc Leblanc pour les citoyens (46 Rue de l'Église).

- Un participant ne peut réserver et/ou utiliser un terrain plus d'une (1) heure.
- Ouvert tous les jours de 9 h à 23 h

Du 1er mai au 7 octobre 2019, les citoyens sont invités à contacter le 450 646-8698 ou visiter le www.tennis40-0.ca pour réserver un terrain.

JEUX D'EAU

Ouverture le 15 mai, selon la température

Rafraîchissez-vous en famille dans l'un de nos trois (3) parcs aménagés avec des jeux d'eau, accessibles de 7 h à 21 h :

- Parc Jean-Béliveau (21, rue Perron)
- Parc du Petit bonheur (80, rue Villeneuve)
- Parc Réal-Bellefleur (206, rue du Grenadier)

LES PARCS ANIMÉS SONT DE RETOUR POUR LES 8 À 12 ANS

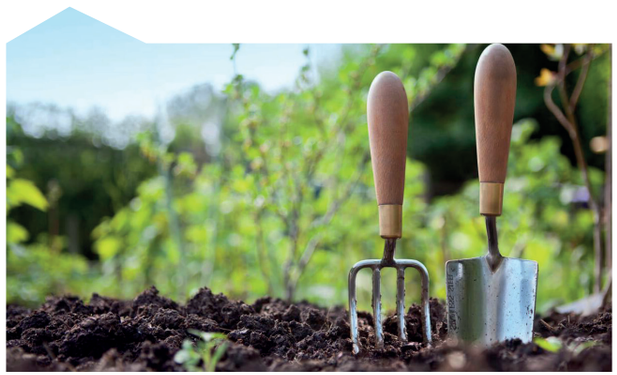
Tout l'été la troupe *Allez HOP!* animera les différents parcs de la ville. Du lundi au vendredi, les supers animateurs auront comme mission de colorer vos journées. Venez en grand nombre!

L'animation libre dans les parcs est une alternative au camp de jour. Veuillez prendre note que cette activité est totalement gratuite, mais n'est pas un service de garde. En tout temps, les parents sont responsables de leurs enfants. Consultez l'horaire de la troupe *Allez HOP!* en ligne au saint-constant.ca.

CET ÉTÉ, CULTIVEZ VOS LÉGUMES

Cet été, dix-huit jardinets seront disponibles pour la location saisonnière au coût de 15 $ au Pavillon de la biodiversité (66, rue du Maçon). De plus, deux jardinets seront réservés aux personnes à mobilité réduite. Ce programme est réservé aux résidents de Saint-Constant.

Inscription en ligne dès le 10 avril à 18 h



Les rendez-vous près de chez vous

Au grand plaisir de tous et à la demande générale, les rendez-vous cinéma en plein air sont de retour encore cet été. Sous la formule apportez votre chaise, votre pop-corn et votre… chasse-moustique, la programmation de la Ville vous suggère une sélection de films des plus divertissantes!

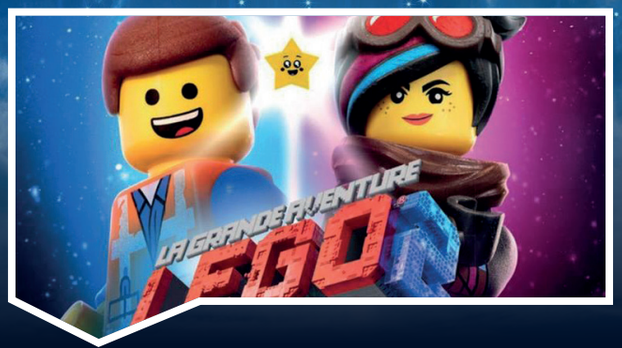
VENDREDI, 28 JUIN

ASTÉRIX, LE SECRET DE LA POTION MAGIQUE

PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ

À LA PÉNOMBRE

Après une chute lors de la cueillette du gui, le druide Panoramix se blesse et en conclut qu'il est grand temps de trouver un remplaçant à qui il pourra enseigner la fameuse recette de la potion magique. Accompagné par Astérix et Obélix, Panoramix parcourra la Gaule à la recherche d'une relève.



VENDREDI, 19 JUILLET

LA GRANDE AVENTURE LEGO 2

PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ

À LA PÉNOMBRE

Depuis que leur ville a été détruite, Emmet, Lucy et leurs amis habitent dans un monde post-apocalyptique où règne la terreur et le désespoir. Un jour, une extraterrestre provenant du système soeuraire débarque chez eux et enlève Lucy et quelques autres alliés afin qu'ils rencontrent sa reine. Emmet construit rapidement un vaisseau spatial et part à la rescousse de sa dulcinée. Le maître constructeur découvrira, au-delà du portail, un monde coloré et scintillant, mais rempli d'embûches. Heureusement, un allié inattendu viendra lui prêter main-forte.

VENDREDI, 2 AOÛT

LE PARC DES MERVEILLES

PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ

À LA PÉNOMBRE

Avec l'aide de ses parents, June, une fillette à la créativité débordante, imagine un parc d'attractions magique dirigé par ses animaux en peluche et construit des maquettes de manèges toutes plus originales les unes que les autres. Son inspiration se tarit lorsque sa mère, malade, doit quitter la maison pour recevoir des soins médicaux. June met alors de côté ses inventions pour se concentrer sur des choses sérieuses. Mais tout bascule le jour où, dans la forêt, elle découvre, abasourdie, une version réelle et grandeur nature de son parc d'attractions.

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

ROAR

ÉTAPE 1

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

ÉTAPE 2

Numérisez la page en entier pour avoir accès au contenu exclusif.

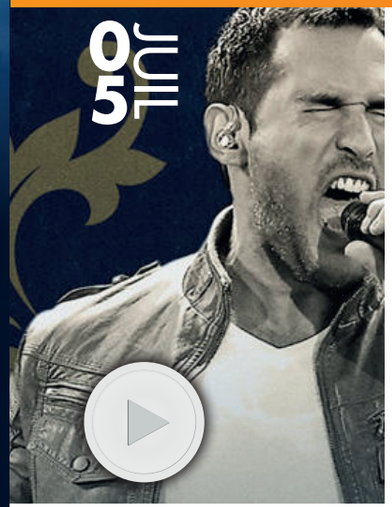
Les rendez-vous près de chez vous

VENEZ VOUS AMUSER EN FAMILLE !

Profitez des soirées chaudes de la saison estivale pour assister aux Veillées festives. Ces spectacles gratuits sont une autre belle occasion de venir chanter et danser en famille et entre amis.

VEILLÉES FESTIVES

Boissons alcoolisées permises sur le site



VENDREDI

YVAN PEDNEAULT

Pavillon de la biodiversité
19 h 30

bit.ly/2VJISjq

VENDREDI

MARC ANGERS ET LES FILS DU DIABLE

Parvis de l'Église
19 h 30

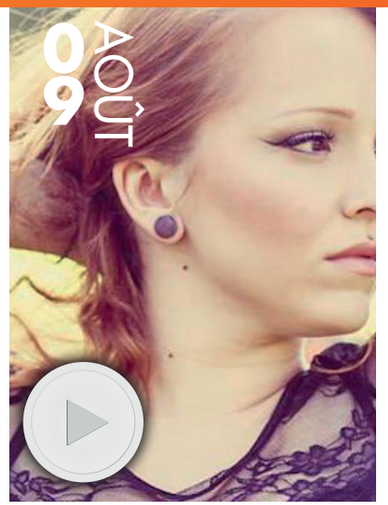
bit.ly/2VHXGPu

VENDREDIS

BABY BOOMER'S BAND

Pavillon de la biodiversité
19 h 30

bit.ly/2ThAOoc



VENDREDI

ALEXE GAUDREAULT

Pavillon de la biodiversité
19 h 30

bit.ly/2STyG6c

VENDREDI

JONAS TOMALTY

Pavillon de la biodiversité
19 h 30

bit.ly/2EB6Jus

FÉLINES DU ST-LAURENT – HOCKEY FÉMININ

Une activité porte ouverte de hockey féminin pour les débutantes de 4 à 12 ans aura lieu le dimanche 7 avril 2019 de 14 h à 15 h 30 au Complexe Sportif de Candiac au 10, rue Radisson. De l'équipement sera prêté aux joueuses.

Inscription et information : lesfelines.ca

TENNIS

La Ville de Saint-Constant, en collaboration avec l'école de tennis Quarante-Zéro offre une série de cours pour tous cet été. Petit tennis (3 à 5 ans), Tennis junior (6 à 14 ans), Tennis adulte (15 ans et plus), chaque groupe d'âge y trouvera son compte. Nul besoin d'être un grand expert pour joindre les rangs de la Ligue de tennis des Rebelles de Saint-Constant! Trois niveaux sont offerts soit la Ligue de tennis junior (9 à 18 ans), la Ligne de tennis adultes (15 ans et plus) et la Ligue de tennis intercité (15 ans et plus).

Inscription et information : saint-constant.ca ou tennis40-0.ca

AMITIÉ MATERN'ELLE

Venez en apprendre davantage sur divers sujets reliés à l'enfance et au rôle de parent grâce à la présence de différents conférenciers. Nos matinées avec bébé ont lieu tous les 2e et 4e mercredis de chaque mois, de 9 h à 11 h, au Centre municipal de Saint-Constant (160, boulevard Monchamp).

Amitié Matern'elle est un organisme à but non lucratif constitué de marraines bénévoles ayant le désir de soutenir et de conseiller les parents dans leur nouveau rôle. Les marraines d'Amitié Matern'elle sont des mères bénévoles qui ont vécu les hauts et les bas de la période post-natale.

Information : amitiematernelle.com

ABM ROUSSILLON – BASEBALL MINEUR

Les inscriptions pour la saison été 2019 sont commencées! **Le formulaire et les tarifs** sont maintenant disponibles en ligne. L'inscription en ligne est possible sur carte de crédit seulement. Ne tardez pas!

Inscription et information : abmroussillon.com

LES DIABLOS – FOOTBALL

L'Association de football Les Diablos regroupe les niveaux Atome à Midget, soit des joueurs de 6 à 17 ans à la grandeur de la MRC de Roussillon. La saison (mai à mi-novembre) comprend généralement un camp pré-saison et 10 matchs. Inscription pour la saison en cours!

Inscription et information : footballdiablos.com

DÉFI BOUGEONS ENSEMBLE! LE 4 MAI À SAINT-CONSTANT

La Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (CSDGS) invite ses élèves, jeunes et adultes, les membres de son personnel et leurs familles à relever le Défi Bougeons ensemble! le samedi 4 mai 2019 à Saint-Constant.

Pour la 5e année consécutive, l'événement de course et de marche se tiendra à la Base de plein air au 296, rue Sainte-Catherine, et dans les rues avoisinantes. Joignez-vous à nous pour encourager les participants sur les parcours!

Information et inscription : csdgs.qc.ca/bougeonsensemble

LOCATION DE SALLE

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

- Centre municipal (160, boulevard Monchamp)
- Pavillon de la biodiversité (66, rue du Maçon)

Le prix de location varie selon la grandeur de la salle, soit entre 22 $ et 100 $ 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 du 2 avril 2019 à 18 h. Pour toute information, veuillez communiquer au 450 638-2010 poste 7212.

Exporail

Vous cherchez un espace pouvant accueillir jusqu'à 335 personnes à un prix intéressant?

Exporail, le musée ferroviaire canadien offre un rabais de 40 % aux citoyens pour louer la salle multifonctionnelle. Informez-vous au 450 638-1522, poste 221.

SPECTACLE DE VÉRONIQUE LUSSIER

Notre histoire est votre histoire 275e

Dans le cadre des célébrations du 275e de Saint-Constant, l'orchestre symphonique de Longueuil, dirigé par la chef d'orchestre de renom, Véronique Lussier, offrira un concert inspiré de la riche histoire de la ville.

Église (242, rue Saint-Pierre)
11 juillet à 19 h
Billets en vente bientôt

FESTIVAL CLASSICA | DOMPIERRE EN CINÉMASCOPE

La musique de François Dompierre, présentée dans des films tels que Le Déclin de l'empire américain, domine le cinéma québécois depuis les années 1980. Dompierre lui-même se joint à l'Orchestre de chambre McGill pour animer une soirée mettant en vedette plusieurs de ses œuvres orchestrales.

Église (242, rue Saint-Pierre)
Jeudi 6 juin à 19 h
32 $ | Achat de billets au festivalclassica.com

MODALITÉS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 10 avril 18 h au 17 avril 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription se poursuivra par la suite jusqu'au mercredi 24 avril à 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.

DES LOISIRS ACCESSIBLES

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

PAIEMENT

• Par Visa ou Mastercard pour les inscriptions en ligne seulement. Imprimez votre reçu à partir du site ou demandez à le recevoir par courriel.

• Par chèque à l'ordre de la Ville de Saint-Constant (paiement différé). Si vous désirez vous inscrire à plusieurs activités, vous pouvez faire un chèque pour l'ensemble des frais. Le chèque doit être fait en date du 24 avril. 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 11 avril.

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

REMBOURSEMENT

Avant le 26 avril 12 h	Remboursement intégral
Avant la tenue du 2e cours	Remboursement au prorata des cours restant moins des frais administratifs de 15 $
Dès le 2e 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 la même journée ni aux heures habituelles.

AUTORISATION PHOTOS

Veuillez noter que des photos peuvent être prises lors des activités. Les clichés sur lesquels apparaissent les participants peuvent être utilisés lors de la promotion de nos activités. Toutefois, si vous ne désirez pas 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 invitions à s'adresser aux entreprises locales spécialisées.

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

Centre municipal : 160, boul. Monchamp

Pavillon de la biodiversité : 66, rue du Maçon

Bibliothèque municipale : 121, rue Saint-Pierre

École Vinet-Souligny : 13, rue 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

CALENDRIER

LÉGENDE

- Bibliothèque
- Sports et loisirs
- Défi santé
- Culture
- Services municipaux fermés

MARS 2019

21 Heure du conte (3 à 5 ans)
28 Heure du conte (3 à 5 ans)

31 Club de l'Âge d'Or | Duo Eddy Moura et Mathieu Nardy (Rock & Roll)

AVRIL 2019

Période d'inscription des activités du 10 au 24 avril

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeudi	Ven	Sam
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI 2019

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeudi	Ven	Sam
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MAI 2019

2 Heure du conte (3 à 5 ans)
7 Atelier lecture et bricolage (6 à 10 ans)
8 Petits contes (18 à 36 mois)
8 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
9 Heure du conte (3 à 5 ans)
11 Heure du conte du samedi (3 à 8 ans)
16 Heure du conte (3 à 5 ans)
23 Heure du conte (3 à 5 ans)
30 Heure du conte (3 à 5 ans)

4 Défi Bougeons ensemble!
6 Yoga parent enfant
8 Mercredis vélo
12 Gardiens avertis
15 Mercredis vélo
20 Services municipaux fermés
22 Mercredis vélo
23 Conférence plante comestibles et parfumés
25 Yoga parent enfant

AVRIL 2019

4 Heure du conte (3 à 5 ans)
11 Heure du conte (3 à 5 ans)
13 Heure du conte (3 à 8 ans)
16 Atelier lecture et bricolage (6 à 10 ans)
17 Petits contes (18 à 36 mois)
17 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
18 Heure du conte (3 à 5 ans)
23 Heure du conte en pyjama (3 à 8 ans)
25 Heure du conte (3 à 5 ans)
25 Conférence Louise Portal
27 Neurones atomiques

1 Association de soccer de Saint-Constant Inscription été 2019
4 Yoga sur chaise pour aînés
6 Troupe Allez HOP!
7 Atelier de yoga (parent-enfant)
8 Kangoo Méli-Mélo
10 Pilates
11 Zumbini
13 Gardiens avertis
13 Karibou
13 Troupe Allez HOP!
14 Prêt à rester seul
14 Sportball
15 Course, musculation et yogafit
16 Ouverture officielle du Trekfit
16 H.I.I.T
16 Bodyweight et stretch
17 Piyo
17 Pound
19 Piyo
19 Services municipaux fermés
20 Troupe Allez Hop!
20 Rallye des carottes
20 Gala du 50e anniversaire du Club de l'Âge d'Or de Saint-Constant
22 Conférence Équiterre
22 Services municipaux fermés
23 Étirements et relaxation
27 Troupe Allez HOP!
27 Inscription camps de jour
27 Les Sacrés Shows - Geneviève Leclerc

CONCOURS

TROUVEZ UN NOM À LA MASCOTTE DE LA VILLE DE SAINT-CONSTANT

Les citoyens sont invités à proposer des idées de noms pour la mascotte de Saint-Constant d'ici le 26 avril prochain. Ils pourront faire leurs propositions lors des événements citoyens ou en personne à l'hôtel de ville, à la Bibliothèque et au Centre municipal. Plusieurs prix seront à gagner dont un forfait Kariba au Parc Safari.

le grand DÉFI

LES MERCREDIS VÉLO

Inscription en ligne

Les mercredis 8, 15 et 22 mai, les membres de l'équipe du Grand défi Pierre Lavoie invitent les citoyens et les amateurs de vélo du Roussillon à participer aux « Mercredis vélo », un circuit à vélo de 25 kilomètres à travers la ville de Saint-Constant.

- Départ : Centre municipal
- 8, 15 et 22 mai de 18 h 30 à 20 h
- 10 $ / par sortie au profit du Grand défi Pierre Lavoie

Pour qui? Les résidents de Saint-Constant et des environs âgés de 16 ans et plus. Les participants doivent être en mesure d'atteindre une vitesse moyenne de 20 km/h.

UNE COURSE NOCTURNE POUR TOUTE LA FAMILLE!

COURSE
ÉCLIPSE

VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2019

PRÉVENTE TARIFS PROMOTIONNELS DU
6 MAI AU 21 JUIN AU SAINT-CONSTANT.CA

ANIMATION | SPECTACLE | MAQUILLAGE | TROUSSE DU COUREUR
PARCOURS ADAPTÉ AUX POUSSETTES ET FAUTEUILS ROULANTS

5 km
de plaisir!

Saint-Constant
SAINT-CONSTANT.CA