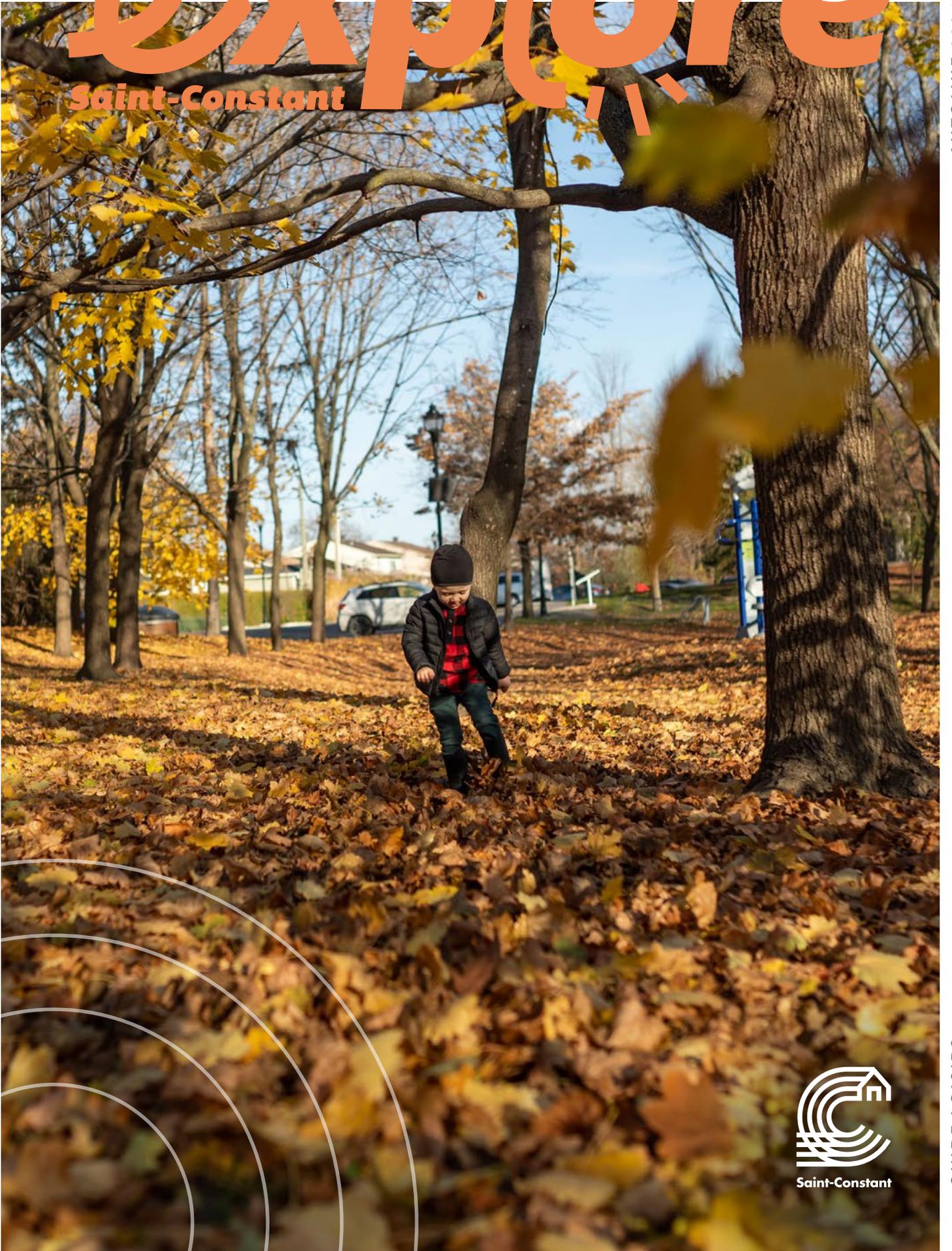


explôre

Saint-Constant

AUTOMNE 2024



GUIDE LOISIRS



DÉBUT DES INSCRIPTIONS :

RÉSIDENTS : DÈS LE 27 AOÛT À 18 H

NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 4 SEPTEMBRE À 18 H

Consultez les modalités à la page 21.



Nos activités sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

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.



Par soucis pour l'environnement, le Guide loisirs et le Bulletin municipal ne seront plus imprimés.

NON-RÉSIDENT?

CODE ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez vous inscrire aux cours et ateliers offerts par la Ville, mais n'habitez pas à Saint-Constant?

Vous pouvez obtenir un code électronique gratuit en écrivant un courriel à : loisirs@saint-constant.ca

CARTE ACCÈS

La carte Accès est au coût de 75 \$ par année/personne et permet d'avoir accès aux services suivants :

- Patinoire réfrigérée et location de celle-ci
- Location de gymnases et de terrains sportifs sur le territoire
- Service de prêt de tubes à glisser, fatbikes, pédalos et planches à pagaie
- Réalité virtuelle du Lac des fées
- Emprunt de livres à la Bibliothèque

Notez que vous n'avez pas besoin de la carte Accès pour vous inscrire aux cours et ateliers de la programmation loisirs.

PRODUCTION ET PHOTOGRAPHIES : Service des communications, des technologies de l'information et du Service aux citoyens en collaboration avec le Service des loisirs

GRAPHISME : Zel agence de communication



SAMEDI 24 AOÛT



PARTY DE LA RENTRÉE

Célébrez la rentrée scolaire avec amis, famille et intervenants du SPA².

Au programme :

- Kiosques d'organismes et de commerçants
- Jeux gonflables interactifs
- Jeu d'enquête et BricoTechno à la Bibliothèque
- Atelier de graffitis
- Soccerbulle
- Volleyball adapté
- Maïs, hot-dogs et breuvages distribués gratuitement de 10 h 45 à 14 h

LE JAM ADRÉNALINE

Participez à la première compétition de planches à roulettes et trottinettes avec démonstrations et cours!

10 h à 16 h

[Pôle culturel et sportif](#)

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE



TOUR DU MAIRE

Participez à cet événement conçu pour permettre aux familles et aux passionnés de se rassembler et de bouger ensemble en plus de découvrir la Ville et ses environs à vélo.

- Tour familial
- Tour de 30 km
- Tour de 42 km
- Tour de 75 km

Casque obligatoire et un goûter sera servi après le tour de vélo

Dès 8 h (plusieurs départs)

[Pavillon de la biodiversité](#)

Inscription dès le 27 août (4 septembre pour les non-résidents) Gratuit : citoyens | 20 \$: non-résidents

(Le tour familial est réservé uniquement aux citoyens)

MARDI 1^{ER} OCTOBRE



ÉVÉNEMENT EN OR

Dans le cadre de la Semaine des aînés

Célébrons nos aînés lors de cette activité spéciale! Restez à l'affût pour connaître tous les détails.

[Centre municipal](#)

Inscription dès le 27 août au saint-constant.ca/inscriptions

MERCREDI 9 OCTOBRE



SOIRÉE DE VERNISSAGE

Venez encourager les artistes de la prochaine exposition artistique en passant voir les œuvres exposées lors de cette soirée spéciale. Profitez de l'événement pour discuter avec eux, prendre un verre et déguster de petites bouchées. Les amateurs d'art seront servis!

18 h à 20 h

[Centre municipal](#)

DIMANCHE 20 OCTOBRE



LA MARCHÉ DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Simultanément dans plus de 100 villes au Québec, venez marcher sur un parcours de 5 km afin de souligner l'importance des saines habitudes de vie.

10 h

[Centre municipal](#)

Inscription dès le 5 septembre au onmarche.com

FIN OCTOBRE



HALLOWEEN

Restez à l'affût, plus de détails à venir!

SAMEDI 9 NOVEMBRE AU
VENDREDI 15 NOVEMBRE



VENTE DE LIVRES USAGÉS

Vente annuelle, c'est le moment de garnir votre collection! Plus de 6 000 documents seront à vendre à moindre coût : romans, albums pour enfants, revues, périodiques, bandes dessinées, DVD et plus encore!

Tout doit être vendu! Paiement par argent comptant ou carte débit. Apportez vos sacs réutilisables.

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h

Lundi au jeudi : 12 h à 18 h

Vendredi : 9 h à 12 h

[Centre municipal](#)



Les journées de la culture

VENDREDI 27 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

Initiées et orchestrées par Culture pour tous, les Journées de la culture sont 3 jours d'activités gratuites et ouvertes à tous pour favoriser un plus grand accès aux arts et à la culture.

28 SEPTEMBRE - 10 H



BRICOLAGE : SERPENT DE PIERRE

Décorez une roche qui fera partie d'une œuvre collective inspirante pour tous les Constantins.

Parent-enfant
[Bibliothèque](#)

29 SEPTEMBRE - 10 H



LE GRAND SPECTACLE DE ZANI

Après de nombreuses heures de pratique et de persévérance, Zani nous offre ses numéros d'acrobaties, de monocycle et de jonglerie... Zani le clown est très fier de lui! Il impressionnera les jeunes avec sa représentation!

5 à 12 ans
[Pavillon de la biodiversité](#)

29 SEPTEMBRE - 13 H



RÉCITAL DE CHANSONS AVEC CLÉMENT RATELLE

Découvrez cet auteur-compositeur-interprète qui a eu une carrière plus marginale et a donné plus de 4 000 concerts en Amérique, en Europe et en Asie. Laissez-le vous raconter son histoire avec sa guitare qui l'accompagne depuis 48 ans.

[Bibliothèque](#)

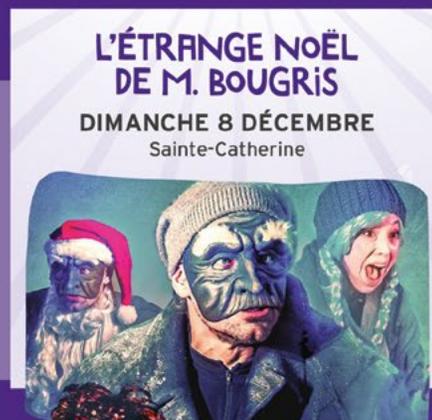


LES PESTACLES

RIRES, THÉÂTRE ET MUSIQUE
POUR LES 3 À 8 ANS



Ti-JEAN CHEZ
LES REVENANTS
DIMANCHE 27 OCTOBRE
Saint-Constant



L'ÉTRANGE NOËL
DE M. BOUGRIS
DIMANCHE 8 DÉCEMBRE
Sainte-Catherine

BILLETS | LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES



Les Sacrés shows

DE SAINT-CONSTANT

04
OCT.



Korine Côté

40 \$ par spectacle

lepointdevente.com

Admission générale

08
NOV.



2Frères

**Forfait « Les Fidèles »
3 spectacles pour 105 \$**

Procurez-vous le forfait avant le 4 octobre, 16 h

20 h | Église de Saint-Constant

14
DÉC.



**QW4rtz
Spectacle de Noël**

Merci à notre partenaire





6 ans et -

TOUT-PETITS

SPORTS & BIEN-ÊTRE

MULTISPORTS

Instructeur : Sportball Québec

Éveillez la passion sportive de vos enfants qui découvriront chaque semaine une nouvelle activité!

Samedi

- 2 à 3 ½ ans (parents/enfants) : 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

(19 octobre au 7 décembre)

École Aquarelle-Armand-Frappier

171 \$

Souliers de sport requis

ÉVEIL MUSICAL ET MOUVEMENT INTUITIF

Institutrice : Stéphanie Houle

Atelier pédagogique des notions de base de la musique, découverte et manipulation d'instruments et exploration corporelle du rythme et de la coordination.

Mardi

- 3 à 4 ans : 18 h à 18 h 45
- 5 à 6 ans : 19 h à 19 h 45

(24 septembre au 19 novembre : relâche 15 oct.)

Centre municipal

143 \$

Souliers de sport requis

HOCKEY COSOM PARENT-ENFANT

Instructeur : Rirésistibles

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

4 à 6 ans

Samedi – 10 h à 11 h 15 (21 septembre au 7 décembre : relâche 12 oct.)

École Piché-Dufrost

79 \$

Équipement inclus, souliers de sport requis

CULTURE ET ATELIERS

DÉCOUVERTES GOURMANDES PARENT-ENFANT

Institutrice : Líticia St-Hilaire

Atelier conçu pour éveiller la créativité de vos enfants tout en leur offrant une collation délicieuse et nutritive.

Samedi

- 3 à 5 ans – 19 octobre : Bouches monstrueuses
- 3 à 6 ans – 8 décembre : Gnome de Noël

9 h 30 à 10 h 15

Centre municipal

35 \$ chaque atelier (non remboursable)

Apportez vos contenants pour ramener vos réalisations. Avisez le Service des loisirs en cas d'allergies alimentaires.



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

BIBLIOTHÈQUE

Les activités offertes à la Bibliothèque sont gratuites, à moins d'indication contraire.

PETITS CONTES

Animatrice : Mireille Beaulieu

Votre enfant découvrira un monde enchanté à travers des courtes histoires, des comptines et des jeux captivants.

18 à 36 mois

Jeudi – 9 h 30 à 10 h (12 septembre au 19 décembre)

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Animatrice : Mireille Beaulieu

Vêtu de son pyjama, votre enfant découvrira une histoire et un bricolage qui l'enverront directement au pays des rêves.

3 à 8 ans

Mardi et mercredi

18 h 30 à 19 h 30 (10-11 septembre au 17-18 décembre)

L'activité est la même les deux soirs.

DÉCOUVERTES ENFANTINES

Jeux collectifs, chants, bricolages et expériences, offrant aux enfants des opportunités variées pour développer leurs aptitudes sociales, motrices, affectives et langagières.

• **3 à 4 ans : Mardi et vendredi**

• **4 à 5 ans : Lundi et mercredi**

9 h à 11 h (16 septembre au 10 décembre : relâche le 14 oct.)

148 \$/1 fois par semaine

221 \$/2 fois par semaine

LES SAMEDIS TECHNOS

NANO-TECHNO



Animatrice : Mireille Beaulieu

Découvrez la robotique à travers l'exploration et le jeu avec notre initiation thématique. Ton robot-abeille doit créer une danse pour signaler à ses amis où se trouve le pollen.

4 à 6 ans

Samedi 12 octobre – 10 h à 11 h



6 à 16 ans

JEU NESSE

SPORT ET BIEN-ÊTRE

YOGA PARENT-ENFANT

Instructrice : Christina Wettlaufer

Participez en famille à une séance de yoga ludique, où votre imagination prend vie à travers des poses et des histoires captivantes.

6 à 9 ans

Lundi – 18 h 15 à 19 h 15 (16 septembre au 9 décembre : relâche 14 oct. et 2 déc.)

90 \$

HOCKEY COSOM LIBRE PARENT-ENFANT

Instructeur : Rirésistibles

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

7 à 12 ans

Jeudi – 18 h 30 à 19 h 45 (19 septembre au 5 décembre : relâche 31 oct.)

École Piché-Dufrost

79 \$

Équipement inclus, souliers de sport requis

BADMINTON LIBRE FAMILIAL

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

Samedi – 9 h 30 à 12 h 30 (16 septembre au 12 décembre : relâche 14, 15, 30 et 31 oct.)

École Vinet-Souigny

1 h par semaine pour la session : 146 \$

2 h consécutives par semaine pour la saison : 213 \$

18 \$/terrain

Réservation des terrains à l'unité à partir du 7 octobre.



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

CULTURE ET ATELIERS

LES ATELIERS RIRÉSISTIBLES

RIRE EN ACTION

Viens faire du sport avec l'équipe de Rirésistible!

7 à 12 ans

18 septembre et 13 novembre –
18 h à 20 h

[École l'Aquarelle](#)

10 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

CHASSE D'HALLOWEEN

Connaissez-vous les Anekdotas de la Ville? Venez avec nous en vélo, faire la chasse aux citrouilles.

7 à 12 ans

12 octobre – 10 h à 12 h 30

[Départ du Pôle culturel et sportif](#)

15 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

CONFECTION DE SAC DE BONBONS

Les enfants sont invités dans une ambiance festive à faire des sacs d'Halloween avec les animateurs. Décoration d'un sac réutilisable pour la récolte.

7 à 12 ans

Dimanche 27 octobre – 10 h à 12 h

[Centre municipal](#)

18 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

RIRÉTRO

Soirée parent-enfant de jeux vidéo rétro sur grands écrans.

Samedi 9 novembre – 17 h 30 à 21 h

[Centre municipal](#)

15 \$ (non remboursable)

Matériel inclus



DÉCOUVERTES GOURMANDES PARENT-ENFANT

Institutrice : Leticia St-Hilaire

Atelier culinaire festif permettant aux enfants de passer un moment agréable, renforçant les liens avec leurs pairs.

Samedi

• 6 à 9 ans – 19 octobre :
Biscuits araignées

• 7 à 11 ans – 8 décembre :
Bonhomme de neige

10 h 30 à 11 h 30

[Centre municipal](#)

40 \$ chaque atelier
(non remboursable)

Apportez vos contenants pour ramener vos réalisations. Avisez le Service des loisirs en cas d'allergies alimentaires.



FORMATIONS

PRÊTS À RESTER SEULS

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

9 à 13 ans

19 octobre, 10 novembre ou
14 décembre – 8 h 30 à 16 h 30

[Pavillon de la biodiversité](#)

42 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, les enfants doivent retourner dîner à la maison

GARDIENS AVERTIS

Instructeur : La Croix-Rouge

Cours visant à offrir les connaissances et les compétences nécessaires aux futurs gardiens d'enfants.

20 octobre, 9 novembre ou 15
décembre – 8 h 30 à 16 h 30

[Pavillon de la biodiversité](#)

50 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, les enfants doivent retourner dîner à la maison

GUITARE

Instructeur : Mathieu Roy

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

Lundi (16 septembre au 12 décembre :
relâche 14 oct.)

- Niveau 1 – 7 à 11 ans : 18 h 30 à 19 h 30
- Niveau 2 – 7 à 11 ans : 19 h 30 à 20 h 30
- Niveau 3 – 12 ans et + : 20 h 30 à 21 h 30

[Centre municipal](#)

135 \$



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

BIBLIOTHÈQUE

Les activités de la Bibliothèque sont gratuites à moins d'indication contraire.

LES SAMEDIS TECHNOS

Animateur : GénieLab

9 à 15 ans

Samedi - 11 h à 13 h



CRÉATION D'UNE CARTE POP UP ET CIRCUIT ÉLECTRIQUE SIMPLE

Découvre comment fonctionne un circuit électrique et comment l'intégrer à un projet créatif. Aussi, effectue une carte pop up en 2 dimensions.

21 septembre

CRÉATION D'UN SAC D'HALLOWEEN PERSONNALISÉ À L'AIDE DE LA DÉCOUPE VINYLE

Apprend les bases du design afin de concevoir un autocollant de manière guidé en suivant les étapes du processus avec la découpe vinyle et la presse à chaud.

19 octobre

LEGO PÉDAGO

Profitez de la journée pédagogique pour explorer, construire et laisser libre cours à votre imagination dans le monde des LEGO.

6 à 11 ans (sous supervision parentale)

20 septembre, 15 et 22 novembre - 13 h à 16 h

MINI TECHNO

Découvrez les fondements de la robotique à travers l'exploration et le jeu. Travaillons ensemble pour créer un méga labyrinthe. Est-ce que ton robot-abeille pourra s'y orienter et en sortir?

7 à 9 ans

Samedi 9 novembre - 10 h à 11 h

CRÉATION D'UNE ŒUVRE NUMÉRIQUE 3D À L'AIDE DU PROGRAMME TINKERCAD

Initie-toi aux bases de la modélisation et l'animation 3D

16 novembre

DÉCORATION SUR RONDIN DE BOIS AVEC LA CRICUT

Crée une jolie décoration sur rondin de bois à l'aide de la machine à découpe vinyle. Elle pourra être suspendue dans ton arbre de Noël!

14 décembre

LIS AVEC OZZY

Un moment de lecture amusant en compagnie du chien Ozzy, animal d'intervention, et d'une zoothérapeute certifiée.

7 à 10 ans

Samedi 28 septembre, 26 octobre et 23 novembre - 11 h à 12 h

MA BIBLIO AUX MILLE ET UN VISAGES

Dans le cadre de la Semaine des bibliothèques publiques

Animatrice : Mireille Beaulieu

Crée un autoportrait pliant qui raconte la place de la Bibliothèque dans ton cœur!

Parent-enfant

Samedi 19 octobre - 10 h à 11 h

ATELIER D'HALLOWEEN

Animatrice : Mireille Beaulieu

Utilise l'art du fil tendu pour créer une décoration murale de citrouille étrange ou amusante

6 à 10 ans

Judi 24 octobre - 18 h 30 à 19 h 45

ATELIER DE NOËL

Animatrice : Mireille Beaulieu

Fabrique des décorations de Noël à l'ancienne avec des aliments trouvés dans la cuisine!

6 à 10 ans

Judi 19 décembre - 18 h 30 à 19 h 45



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

PROGRAMMATION AUTOMNALE

Découvrez-la et consultez l'horaire des bains libres
au saint-constant.ca/fr/complexe-aquatique.

Inscription dès le 3 septembre, 12 h

NOUVEAUTÉ – INITIATION À L'EAU

Cours spécialement conçu pour les enfants n'ayant
jamais suivi de cours, qui craignent l'eau ou qui
éprouvent une grande anxiété dans l'eau

PÉRIODE D'ÉVALUATION

Vous souhaitez connaître le niveau de votre enfant?
Venez le faire évaluer gratuitement.

saint-constant.ca



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



**Chaque samedi,
souper collectif!**

Événements à venir

**Party d'Halloween
Guignolée**

450 638-2010, POSTE 7251 | 164, BOUL. MONCHAMP

Programmation



LE_SPA2



ADULTES

SPORT ET BIEN-ÊTRE

TAI-CHI

Instructeur : Guy Brault

Ce cours propose des déplacements en douceur qui offrent des conditions favorables aux articulations, tendons et ligaments.

- Niveau 1 : Mardi - 9 h 30 à 10 h 30
- Niveau 2 : Lundi - 13 h à 14 h
- Niveau 3 : Lundi - 14 h à 15 h

(16 septembre au 10 décembre : relâche 14 et 15 oct.)

[Pavillon de la biodiversité](#)

100 \$

TONUS - MISE EN FORME

Instructrice : Nathalie Gascon

Prenez part à cet entraînement qui redéfinit l'ensemble de la silhouette avec des exercices de musculation à la fois simple et efficace.

Lundi - 18 h 30 à 19 h 30
(16 septembre au 9 décembre : relâche 14 octobre)

[Centre municipal](#)

143 \$

Tapis de yoga requis

BADMINTON LIBRE (16 ANS +)

18 h 30 à 21 h 30

Lundi au jeudi - 18 h 30 à 21 h 30
(16 septembre au 12 décembre : relâche 14, 15, 30 et 31 oct.)

[École Félix-Leclerc](#)

1 h par semaine pour la session :
290 \$

2 h consécutives par semaine pour
la saison : 399 \$

28 \$/terrain

Réservation des terrains à l'unité à partir
du 8 octobre.

YIN

Instructrice : Christina Wettlaufer

Yoga lent ciblant les tissus les plus profonds du corps, nos tissus conjonctifs, ligaments, articulations et os.

Lundi - 19 h 30 à 20 h 30
(16 septembre au 9 décembre : relâche 14 octobre)

[Pavillon de la biodiversité](#)

100 \$

Tapis de yoga requis

DANSE COUNTRY POP

Instructeur : Danny Beauregard

Le déhanchement est de mise dans ce cours de danse en ligne qui ressemble au country américain avec une touche moderne et de la musique populaire.

Lundi (16 septembre au 9 décembre : relâche 14 oct.)

- Niveau 1 : 18 h 15 à 19 h 15
- Niveau 2 : 19 h 15 à 20 h 15
- Niveau 3 : 20 h 15 à 21 h 15
- Niveaux 1 à 3 : 18 h 15 à 21 h 15

[École Piché-Dufrost](#)

168 \$ ou 209 \$ pour les 3 niveaux

POUND

Instructrice : Linda Parizeau

Cours combinant le cardio et des mouvements inspirés du yoga et du Pilates, à l'aide de baguettes Ripstix au rythme de musique rock'n'roll. L'objectif est de se dépenser tout en ayant du plaisir. Faites place à la rockstar qui est en vous.

Lundi - 19 h 30 à 20 h 30
(16 septembre au 9 décembre : relâche 14 octobre)

[Centre municipal](#)

112 \$



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU [SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS](https://www.saint-constant.ca/inscriptions)

STRONG EXPRESS

Instructrice : Valérie Bédard

Ce cours de fitness de haute intensité combine des périodes d'effort intense avec des moments de repos actif, le tout synchronisé avec de la musique entraînante! Il se concentre sur des exercices de cardio qui renforcent l'ensemble du corps.

Mardi – 12 h 10 à 12 h 50
(17 septembre au 10 décembre :
relâche 1^{er} oct.)

[Centre municipal](#)

122 \$

ZUMBA 50

50 ANS ET +

Instructrice : Valérie Bédard

Participez à un entraînement adapté complet pour sculpter votre corps tout en améliorant votre cardio

Mardi – 13 h 15 à 14 h 15
(17 septembre au 10 décembre :
relâche 1^{er} oct.)

[Centre municipal](#)

122 \$

FITNESS BALL

Instructrice : Élodie Berthelier

À l'aide d'un ballon suisse, vous ferez un entraînement de souplesse, force et équilibre.

Mardi – 18 h à 19 h
(17 septembre au 10 décembre :
relâche 1^{er} oct.)

[Centre municipal](#)

112 \$

VINIYOGA

Instructrice : Isabelle Lacombe

Ce cours met l'accent sur la respiration profonde tout en pratiquant différentes postures

• **Groupe 1 : Mardi – 19 h à 20 h 15**
• **Groupe 2 : Mercredi – 10 h 15 à 11 h 30**
(17 septembre au 11 décembre : relâche 1, 2, 29, 30 oct.)

[Centre municipal](#)

117 \$

Tapis de yoga requis

CARDIO MUSCULATION 55

50 ANS ET +

Instructrice : Valérie Bédard

Ce cours adapté combine des exercices de musculation et de cardio. Augmentez votre tonus musculaire à l'aide de poids, d'élastiques, d'un step ainsi que le poids de votre corps.

Mercredi – 10 h 50 à 11 h 50
(18 septembre au 11 décembre :
relâche 2 oct.)

[Centre municipal](#)

122 \$

YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ



Instructrice : Linda Gagnon

Ce cours est destiné aux personnes vivant avec une déficience physique désirant améliorer leur santé physique par une activité en douceur.

Mercredi – 13 h 30 à 14 h 30
(18 septembre au 4 décembre)

[Centre municipal](#)

90 \$

ENTRAÎNEMENT SUR BOTTES TRAMPOLINES

Instructrice : Julie Gaudet

Combinaison unique d'exercices d'aérobic et de musculation sur une musique entraînante, le tout avec des bottes trampolines. Assure des résultats rapides et significatifs pour votre endurance musculaire et cardiovasculaire. Adapté à tous les niveaux de condition physique, mais déconseillé aux femmes enceintes.

Mercredi – 19 h à 20 h
(18 septembre au 4 décembre)

[École Piché-Dufrost](#)

177 \$ sans location de bottes
246 \$ avec location de bottes

STEP

Instructrice : Nathalie Gascon

Entraînement cardiovasculaire dont les enchaînements sont organisés autour d'une plateforme individuelle ajustable

Mardi – 18 h 30 à 19 h 30 (17 septembre au 10 décembre : relâche 15 oct. et 19 nov.)

[École Piché Dufrost](#)

143 \$

ZUMBA FITNESS

Instructrice : Catherine Couture

Le moyen le plus amusant de faire du sport! Participez à un entraînement complet pour sculpter votre corps tout en améliorant votre cardio.

• **Mercredi – 18 h 45 à 19 h 45**
• **Jeu – 18 h 45 à 19 h 45**

(16 octobre au 12 décembre : relâche 30 et 31 oct.)

[Centre municipal](#)

86 \$

SPÉCIAL ABDOS

Instructrice : Élodie Berthelier

Sous forme de circuits, entraînez vos abdominaux avec une série d'exercices variés.

Samedi – 8 h à 8 h 30 (5 octobre au 23 novembre : relâche 12 oct.)

[Centre municipal](#)

57 \$

TABATA PLUS ET STRETCHING

Instructrice : Élodie Berthelier

Ce cours est une forme d'entraînement par intervalles à moyenne et haute intensité, qui consiste en des périodes d'exercice intense suivies de courtes périodes de repos. Cette portion est suivie d'un mélange d'étirements dynamiques et statiques.

Samedi – 8 h 30 à 9 h 30
(5 octobre au 23 novembre : relâche 12 oct.)

[Centre municipal](#)

76 \$



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

CULTURE ET ATELIERS

COURS D'ESPAGNOL 18 ANS ET +

Instructeur : José Contreras

Plongez dans le voyage linguistique de ce cours où chaque leçon devient une immersion dans la culture, la conversation et la maîtrise fluide de cette langue ensoleillée et expressive.

19 h à 21 h

- Niveau 1 : Lundi (16 septembre au 16 décembre : relâche 14 et 28 oct.)
- Niveau 2 : Mercredi (18 septembre au 11 décembre : relâche 30 oct.)
- Niveau 4 : Mardi (17 septembre au 10 décembre : relâche 29 oct.)

Centre municipal

186 \$

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Instructrice : Diane Forest

Apprenez et perfectionnez vos techniques, mais surtout, libérez votre créativité dans ce cours où chaque coup de pinceau devient une aventure artistique!

- Groupe 1 : Jeudi – 13 h 30 à 16 h 30
 - Groupe 2 : Jeudi – 18 h 30 à 21 h 30
- (19 septembre au 5 décembre : relâche 10 et 31 oct.)

Chalet du Lac des fées

171 \$

La liste du matériel, non inclus, sera envoyée avant la tenue du premier cours.



COUPS DE PINCEAU 16 ANS ET +

Instructrice : Stéphanie Fiola

Profitez d'une soirée artistique plaisante et enrichissante pour tous les niveaux en laissant votre créativité s'épanouir sur la toile!

- 26 septembre : Le perroquet
- 24 octobre : La canne de soupe Campbell
- 28 novembre : Le pingouin

Centre municipal

36 \$ par atelier (non remboursable)

Matériel inclus

COUPS DE PINCEAU : MANDALA

Instructrice : Crystel André 16 ANS ET +

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

7 octobre

Lieu à venir

25 \$ (non remboursable)

Matériel inclus



ATELIERS CULINAIRES MULTICULTURELS

Embarquez dans un tour du monde culinaire où chaque atelier vous transporte dans un pays différent à travers une recette emblématique à déguster et à apprécier.

• 10 octobre : Québec (atelier parent-enfant à 18 h)

• 30 octobre : République dominicaine

• 20 novembre : Maroc
18 h 30 à 20 h

Centre municipal

20 \$ (non remboursable)

Apportez vos plats

DÉCOUVERTES GOURMANDES : EXTRACTION DE MIEL DE NOS RUCHES 14 ANS ET +

Instructrice : La miellerie du Petit Bulldog

Lors de cet atelier d'introduction à l'apiculture, assistez à l'extraction du miel provenant du Jardin à papillons.

Dimanche 6 octobre – 10 h à 12 h
Pavillon de la biodiversité

25 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

MAQUILLAGE DE FANTAISIE HALLOWEEN 14 ANS ET +

Instructrice : Nathalie Bourgeois

Apprenez à réaliser les maquillages les plus effrayants pour l'Halloween (cicatrices, brûlures, etc.). Vous travaillerez avec le matériel des professionnels en effets spéciaux.

Mardi 15 octobre – 19 h à 21 h
Chalet du Lac des fées

48 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, personnes allergiques au latex et à l'avoine s'abstenir



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Institutrice : Lyne Fontaine **14 ANS ET +**

Capturez l'instant, perfectionnez vos compétences et explorez les caractéristiques de votre appareil.

- Niveau 1 (notions de base) : Lundi
- Niveau 2 (exploration des fonctions plus évoluées) : Mardi

(21 octobre au 19 novembre)

[Chalet du Lac des fées](#)

125 \$ (non remboursable)

Appareil photo et crayon requis

MIEL ET CONFETTIS **14 ANS ET +**

Institutrice : La miellerie du Petit Bulldog

Confection de chandelle, crème hydratante pour le corps et baume à lèvres. Un petit tour d'horizon des bienfaits de la cire d'abeille sur le bien-être et la santé des humains.

Samedi 26 octobre - 10 h à 12 h

[Centre municipal](#)

25 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

DÉCOUVERTES GOURMANDES : VINS POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Instituteur : Le Duc du Vin **18 ANS ET +**

Dégustez un vin mousseux d'apéro, un vin blanc pour l'entrée, un vin rouge qui mettra en valeur la dinde et les plats goûteux du temps des Fêtes et terminer avec un vin liquoreux accompagnant le dessert.

Jeudi 21 novembre - 19 h à 21 h 30

[Centre municipal](#)

55 \$ (non remboursable)

MACRAMÉ

Institutrice : Marie-Ève Lecomte - Les doigts qui dansent

La créativité s'entrelace avec la maîtrise des nœuds pour vous guider vers la réalisation de pièces uniques. Lors de ces 3 cours, vous confectionnerez une jardinière suspendue et une tenture murale.

Lundi 2, 9 et 16 décembre
décembre - 18 h 30 à 20 h

[Chalet du Lac des fées](#)

45 \$/3 cours (non remboursable)

Matériel inclus



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS



APPEL DE DOSSIERS EXPOSITION D'ARTS

En prévision de l'exposition hivernale de 2025, les artistes de Saint-Constant sont invités à soumettre leur candidature afin d'exposer leurs œuvres.

Rendez-vous au saint-constant.ca dans la section « Arts et culture » pour vous inscrire.



Union
des municipalités
du Québec

Québec

Dans le cadre de l'initiative Fous du français, la Ville tiendra des ateliers visant à promouvoir et valoriser la langue française auprès des personnes issues de l'immigration.

Restez à l'affût, plus de détails suivront prochainement dans la section « Mes activités » au saint-constant.ca.

BIBLIOTHÈQUE

Les activités de la Bibliothèque sont gratuites à moins d'indication contraire.

CLUB DE LECTURE

Découvrez de nouveaux genres littéraires et discutez avec d'autres bibliophiles!

Mercredi 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre
19 h à 20 h 15

INITIATION AU IPAD

50 ANS
ET +

Instructeur : Centre d'éducation des adultes Champlain

Mardi - 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30

Inscription à la Bibliothèque dès maintenant!

Débutant : Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais utilisé un iPad, une utilisation limitée ou désirent mieux comprendre les fonctionnalités de base.

3 septembre au 1^{er} octobre

Intermédiaire : Ce cours explore les réglages importants et l'utilisation de l'espace mémoire et de sauvegarde. Il explore les différentes applications utilisées dans la vie de tous les jours (contact, calendrier, messages, Facetime) et les applications de loisirs (photos, musique, autres).

8 octobre au 5 novembre

Avancé : Cours 1 et 2 sont préalables, cette troisième formation vous permettra d'apprendre à gérer vos photos, à utiliser le traitement de texte, à administrer Safari et votre iCloud. Un tour d'horizon des principaux réglages sera fait pour vous permettre de configurer les moindres aspects de votre tablette iPad.

19 novembre au 17 décembre

CONFÉRENCE LITTÉRAIRE FINANCIÈRE : ÊTES-VOUS UN BON MODÈLE POUR VOS ENFANTS?

Animateur : CPA Canada

Améliorez votre gestion financière et découvrez comment éduquer vos enfants à propos de l'argent.

Jeudi 19 septembre
19 h

[Bibliothèque et en ligne](#)

CONFÉRENCE : ACCRO MON ADO

Animateur : Étienne Bergeron

Les appareils portables et les applications se sont multipliés au cours des dernières décennies. Cette conférence outille les parents afin d'accompagner leurs enfants dans le développement de saines habitudes numériques.

Jeudi 3 octobre
19 h

[Bibliothèque et en ligne](#)



RENCONTRE D'AUTEUR : CATHERINE MAVRIKAKIS

Mercredi 20 novembre 19 h

[Bibliothèque et en ligne](#)

Lettres attachées

Programme unique d'ateliers de création interactifs offerts en visioconférence dans les bibliothèques publiques participantes et visant à valoriser le français auprès des adultes.



CHARLES SAGALANE

Atelier créatif en groupe où le poète vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte poétique

5 octobre - 14 h à 16 h

[Bibliothèque](#)



CHRISTINE BROUILLET

Atelier créatif en groupe où la romancière Chrystine Brouillet vous proposera des exercices d'écriture pour créer une courte scène comme on peut en lire dans ses romans

16 novembre - 14 h à 16 h

[Bibliothèque](#)



ORBIE

Atelier créatif en groupe où l'autrice et illustratrice jeunesse Orbie vous proposera des exercices d'écriture pour imaginer un livre jeunesse

7 décembre - 14 h à 16 h

[Bibliothèque](#)



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

ORGANISMES

ASSOCIATION D'ARTS VISUELS DU GRAND CHÂTEAUGUAY

Participez à diverses activités de formation ou de perfectionnement!

Démonstration d'art : *La passion de l'aquarelle : un monde magique* le 21 septembre

Ateliers d'art : *Le dessin à votre portée* le 26 octobre et *Peinture intuitive de personnage* le 23 novembre

[Manoir d'Youville \(498, boul. d'Youville, Châteauguay\)](#)

Gratuit pour les membres/10 \$ pour les non-membres

Inscription à manoiryouville.ca/ateliers-art.

Info : association.avgc@gmail.com

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Journée portes ouvertes

Venez nous voir lors de la journée d'inscriptions aux activités et d'adhésion au Club.

12 septembre – 13 h à 15 h 30

[Pavillon des aînés Claude-Hébert](#)

Info : [Louise Maher \(514 755-3437\)](tel:5147553437)

DBC

Programmation de septembre 2024 à avril 2025

Basketball enfants (6 à 17 ans)

- Programme récréatif : 400 \$
- Programme compétitif : 500 \$
- Programme sélect : 600 \$
- Programme filles : 450 \$

Basketball adulte

- Hommes : 275 \$
- Mixte : 275 \$

[École Jacques-Leber](#)

Horaire au dbcmtl.org

EXPORAIL – LE MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN

Fantômes ferroviaires

Pour l'Halloween, des personnages se sont infiltrés dans certains véhicules pour vous raconter leur histoire tragique.

Le train fantôme

En collaboration avec Fantômes Montréal, montez à bord et découvrez la vie et la mort tragique d'un cheminot du 20^e siècle. Frissons garantis!

10 ans et +

Samedi et dimanche du 12 au 27 octobre

Voyage au cœur des arts en compagnie de Sir William Cornelius Van Horne (nouveau)

Dates à venir

110, rue Saint-Pierre

Billets et infos : exporail.org

PATINAGE ROUSSILLON

Organisme à but non lucratif offrant aux gens l'opportunité de développer le goût de patiner en acquérant les bases du patinage, puis en approfondissant leur technique en patinage artistique ou synchronisé.

Programmes offerts

- Patinage Plus (programme dynamique d'initiation au patinage pour tous les sports de glace)
- Programme Star
- Programme de développement
- Cours en semi-privé
- Initiation au patinage synchronisé et équipes de patinage synchronisé (nouveau)

Info : patinageroussillon.ca



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS



Saint-Constant

L'AGENDA DES FÊTES

Des événements féériques pour vous mettre dans l'ambiance!

MARCHÉ DE NOËL

29, 30 novembre et 1^{er} décembre

PARADE DE NOËL

7 décembre dès 16 h

COURSE DU PÈRE NOËL

15 décembre à 14 h

Inscription dès le 27 août
au pointdevente.com

NOËL SUR GLACE

15 décembre de 13 h à 17 h

Patinoire réfrigérée
de la Base de plein air

MODALITÉS

Pour connaître la procédure d'inscription aux activités, cliquez ici.

CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE POUR L'INSCRIPTION

Votre numéro d'utilisateur se trouve sous le code à barres. Ne pas tenir compte des 00 avant les autres chiffres.

Résidents : Pour obtenir votre carte citoyenne, cliquez ici. N'hésitez pas à communiquer avec le Service des loisirs pour de l'assistance.

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

Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone et aucune place ne peut être réservée. Renseignements : 450-638-2010, poste 7200.

NOTEZ QUE VOUS ÊTES INSCRIT(E) À L'ACTIVITÉ MÊME SI VOTRE PAIEMENT N'EST PAS COMPLÉTÉ.

PAIEMENT

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

En ligne : Sur la plateforme d'inscription par Visa ou Mastercard. Imprimez votre reçu à partir du site ou demandez à le recevoir par courriel.

Il est possible de vous inscrire en ligne et payer plus tard avec les modes de paiements comptant, chèque ou Interac. Lors de l'inscription vous devez sélectionner «À payer plus tard».

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

Si vous désirez vous inscrire à plusieurs activités, vous pouvez faire un seul chèque pour l'ensemble des frais. Le chèque doit être fait en date du 16 septembre. Prenez note que l'encaissement peut être fait après la date indiquée.

Des frais de 45 \$ sont prévus pour tout chèque retourné par l'institution bancaire.

INITIATION

Veillez prendre note que les cours offerts par le Service des loisirs sont d'abord et avant tout des cours d'initiation.

INSTRUCTEUR ET ANIMATEUR

Un changement de dernière minute peut être effectué sans préavis. Le nom du professeur se trouve sur la plateforme d'inscription.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT/ANNULATION

Avant le 13 septembre, 12 h

Annulation acceptée et remboursement intégral

Avant la tenue du 2^e cours

Annulation acceptée et 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*

Ateliers et formations

Aucun remboursement

ANNULATION PAR LE PARTICIPANT

La demande d'annulation doit être faite par téléphone au 450-638-2010, poste 7200 ou par courriel à loisirs@saint-constant.ca. La politique précédente s'applique.

ANNULATION PAR LE SERVICE DES LOISIRS

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.

RAISON MÉDICALE

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

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

BASE DE PLEIN AIR (PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE) :

314, rue Wilfrid-Lamarche

BIBLIOTHÈQUE :

162, boulevard Monchamp

CENTRE MUNICIPAL :

330, rue Wilfrid-Lamarche

CHALET DU LAC DES FÉES :

1, rue Rimbaud

ÉCOLE AQUARELLE-ARMAND- FRAPPIER :

291-295, rue Sainte-Catherine

ÉCOLE FÉLIX-LECLERC :

161, boulevard Monchamp

ÉCOLE VINET-SOULIGNY :

13, montée Saint-Régis

ÉCOLE PICHÉ-DUFROST :

26, rue Sainte-Catherine

PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ :

66, rue du Maçon

PÔLE CULTUREL ET SPORTIF :

160, boulevard Monchamp

HORAIRE

BIBLIOTHÈQUE

162, boul. 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

COMPLEXE AQUATIQUE

63, rue Lériger
450 638-2299

Horaire

Lundi, mercredi et vendredi : 6 h 30 à 22 h

Mardi et jeudi : 7 h à 22 h

Samedi : 7 h à 18 h 30

Dimanche : 7 h à 18 h

PAVILLON JEUNESSE (SPA²)

164, boul. Monchamp
450 638-2010, poste 7251

Horaire

Préados (8-11 ans)

Mardi au vendredi : 15 h à 17 h

Ados (12-17 ans)

Mardi au jeudi : 18 h à 21 h

Vendredi : 18 h à 22 h

Samedi : 17 h à 22 h

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



**SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



saint-constant.ca

