

# MA VILLE, MES LOISIRS

ÉTÉ 2021 - VOL. 4 - N° 1



## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Nouvelle plateforme d'inscription en ligne



## VEILLÉES FESTIVES

De retour avec une programmation variée!



## FÊTE NATIONALE

Des activités pour petits et grands!

 LOISIRS VILLE DE  
SAINT-CONSTANT

 VILLE DE  
SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA



## INDEX

Sport et bien-être.....3 Événements .....5  
Culture et bibliothèque .....4

## MA VILLE, MES LOISIRS

Production : Service des communications  
et Service aux citoyens,  
Ville de Saint-Constant  
Collaboration : Service des loisirs,  
Ville de Saint-Constant  
Photographe : Banque de photos de la  
Ville de Saint-Constant  
Graphisme : Communication Globale Pub Cité

## LÉGENDE DES ICÔNES

📍 Lieu 📅 Dates ⌚ Heure 💰 Coût ❤️❤️❤️ Niveau d'intensité



## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS NOUVELLE PLATEFORME EN LIGNE

Une nouvelle plateforme d'inscription est maintenant disponible! Avant de vous inscrire à une activité, assurez-vous que votre carte citoyenne soit valide, puis créez votre compte au [saint-constant.ca/inscriptions](http://saint-constant.ca/inscriptions).

Pour obtenir une carte citoyenne, visitez le [saint-constant.ca/fr/carte-citoyenne](http://saint-constant.ca/fr/carte-citoyenne).  
C'est facile et gratuit!



La troupe *Allez Hop!* est de retour cet été pour animer les parcs de la Ville! Sa mission : faire bouger les jeunes et les familles. Prêts à vous amuser?

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	PARCS				
9 h 30 à 11 h 30	Petit Bonheur Montreuil	Réal Bellefleur Leblanc	Jean-Béliveau Des Jardins	Montreuil Petit Bonheur	Parc mystère
13 h 30 à 15 h 30	Des Jardins	Jean-Béliveau Petit Bonheur	Leblanc Montreuil	Réal bellefleur Jean-Béliveau	

Cette activité gratuite n'est pas un service de garde. Les parents sont responsables de leurs enfants.

## SERVICE DES LOISIRS

330, rue Wilfrid-Lamarche • 450 638-2010, poste 7200

### Horaire

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

## BIBLIOTHÈQUE

162, boul. Monchamp • 450 638-2010, poste 7233  
[bibliotheque@saint-constant.ca](mailto:bibliotheque@saint-constant.ca)

La nouvelle Bibliothèque ouvrira ses portes prochainement!

### 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

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Retrouvez les modalités d'inscription au [saint-constant.ca/fr/inscription-aux-activites-de-loisirs](http://saint-constant.ca/fr/inscription-aux-activites-de-loisirs)



Cet été, les intervenants jeunesse du SPA<sup>2</sup> iront à la rencontre des jeunes dans les parcs et un point de service extérieur sera mis sur pied au 330, rue Wilfrid-Lamarche en attendant la construction du nouveau Pavillon jeunesse. Toute l'équipe a hâte de vous voir!

📷 [le\\_spa2](https://www.instagram.com/le_spa2)

## COVID-19

La situation entourant la COVID-19 évoluant constamment, en cas d'annulation d'activités ou de changements, nous vous tiendrons informés au [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca) et sur nos réseaux sociaux.

## INSCRIPTION DÈS MIDI

## SEMAINE D'ACTIVITÉS

15 juin au 4 juillet

1 : 5 au 11 juillet

5 au 11 juillet

2 : 12 au 18 juillet

12 au 18 juillet

3 : 19 au 25 juillet

19 au 25 juillet

4 : 26 juillet au 1<sup>er</sup> août

26 juillet au 1<sup>er</sup> août

5 : 2 au 8 août\*

2 au 8 août

6 : 9 au 15 août

9 au 15 août

7 : 16 au 28 août



# SPORT ET BIEN-ÊTRE

12 ANS ET +

## PROGRAMMATION ESTIVALE ALLEZ-HOP!

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 Gratuit

### DANSE EN LIGNE ♥

Instructrice : Carole Roy

Apprenez les techniques de base de la danse en ligne afin de suivre des chorégraphies.

📅 5 juillet au 16 août

🕒 Lundi 18 h 30 à 20 h 30

### TAI-CHI ♥

Instructeur : Guy Brault

Le Tai-chi, c'est prendre conscience du moment présent tout en prenant soin de son corps en l'étirant et en relaxant. Cet exercice est bon pour la mémoire, la concentration, l'équilibre et la souplesse.

📅 10 juillet au 28 août | \*Relâche le 7 août

🕒 Samedi 10 h à 11 h



## INSCRIPTION À LA SEMAINE

### TONUS PAR INTERVALLES ♥♥

Instructrice : Mélissandre Wu

Entraînement par intervalles combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires, suivi d'une période d'exercices ciblant les abdominaux. Adapté à tous, ce cours permet d'améliorer l'endurance et la force physique.

📅 6 juillet au 17 août

🕒 Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Matériel requis : tapis, serviette et bouteille d'eau



### YOGA ♥

Instructrice : Isabelle Lacombe

Travail en force, en souplesse et en équilibre tout en réalisant des exercices de respiration.

📅 8 juillet au 19 août

🕒 Jeudi 18 h 45 à 20 h

Matériel requis : tapis, serviette et bouteille d'eau

### ZUMBA ♥♥

Instructrice : Joannie Daly

Entraînement cardiovasculaire sur des rythmes exotiques.

📅 7 juillet au 18 août

🕒 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

Matériel requis : tapis, serviette et bouteille d'eau



3 à 10 ans

## HISTOIRE SOUS LES ÉTOILES

Les enfants de 3 à 10 ans sont invités à mettre leur plus beau pyjama pour assister à la lecture d'une histoire sous les étoiles!

- Bassins du parc Roch-Lancôt
- 29 juin | 27 juillet | 12 août
- 19 h
- Gratuit

3 à 5 ans

## HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Dans le confort de leur maison, les tout-petits pourront se faire raconter une histoire et voyager dans un monde imaginaire. L'activité se terminera par un petit bricolage.

- Sur Facebook
- Tous les mardis 18 h 30
- Gratuit

ACTIVITÉ VIRTUELLE

12 ans +



INSCRIPTION OBLIGATOIRE (À PARTIR DU 15 JUIN)

## LES ATELIERS DU TEXTE

Conteuse et comédienne : Maïté Sinave

Ateliers d'improvisation théâtrale qui vous donneront la confiance de jouer sur scène naturellement et librement.

- Bibliothèque (à l'extérieur)
- Les mercredis, du 14 juillet au 18 août
- 18 h à 20 h
- Gratuit

Matériel requis : vêtements confortables, souliers neutres (ex. : pas de talons hauts ni de bottes d'armée), cahier de notes, crayon, bouteille d'eau et deux masques chirurgicaux (tout dépendamment des mesures sanitaires en vigueur).

## À VOS CRAYONS! CROQUIS URBAINS ET CARNET DE VOYAGE

Instructeur : Réal Campeau

Vous aimeriez dessiner un croquis urbain ou créer un magnifique carnet de voyages? Vous souhaitez apprendre comment inclure de la perspective dans un dessin, faire le rendu à l'aquarelle, créer des objets architecturaux et des jeux d'ombres et de lumières? Cet atelier est pour vous!

- Pavillon de la biodiversité
- 3 et 4 juillet
- 10 h à 16 h
- 120 \$

Matériel requis : l'instructeur communiquera avec les participants pour la liste du matériel.

## COUPS DE PINCEAUX!

Artiste : Stéphanie Fiola

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

- Centre municipal (à l'extérieur)
- 18 h 30
- 25 \$ | Matériel inclus



Papillon : 6 juillet Succulente : 10 août Hibou : 26 août

## CLUB DE LECTURE TD

À compter du 28 juin, les jeunes sont invités à goûter aux plaisirs de la lecture! Les enfants pourront s'inscrire sur place, à la Bibliothèque, pour obtenir leur carnet. Plusieurs activités et concours auront lieu tout au long de l'été.





Découvrez la Ville grâce aux Escapades d'été, des activités et des parcours amusants à réaliser en famille!

Gratuit  
Pour tous  
Sans inscription

Détails au [saint-constant.ca](http://saint-constant.ca)

ANEKNOTE

CONTE-MOI ÇA!

## ÉVÉNEMENTS



SANS INSCRIPTION

# Party DE LA RENTRÉE

Allez  
**HOP!**  
pour de saines  
habitudes de vie

Pour tous

Célébrez la rentrée avec la Troupe *Allez-Hop!*  
Enfilez vos patins ou apportez votre planche à rouler, vêtissez-vous d'un kit fluo et amusez-vous au son de la musique des années 80!  
Un rendez-vous à ne pas manquer!

- 📍 Patinoire réfrigérée de la Base de plein air
- 📅 28 août
- 🕒 18 h à 22 h
- 💰 Gratuit



# CINÉ-bulle

Pour tous

Présentation d'un film en plein air sur trois sites différents.

- 📍 Pavillon de la biodiversité | Parc des Jardins  
Pavillon des aînés Claude-Hébert
- 📅 2 juillet : *La Grande cavale*  
6 août : *Lassie - La route de l'aventure*
- 🕒 À la pénombre
- 💰 Gratuit





# La Fête nationale du Québec

**JEUDI 24 JUIN**

PARADE



**SPECTACLE DE MARC DUPRÉ  
EN FORMULE INTIME ET EN VIRTUEL**

**FEUX D'ARTIFICE**

**DES ACTIVITÉS VARIÉES  
POUR CÉLÉBRER!**

**CONNAISSEZ-VOUS VOTRE  
SAINT-CONSTANT?**

Un quiz divertissant sur l'histoire de la Ville!

**TRÉSORS NATIONAUX**

Une chasse au trésor à travers les  
différents parcs de la Ville.

Prix à gagner

Pour tous

**FABRIQUE TON CERF-VOLANT!**

Pour la Fête nationale, petits et grands sont invités à fabriquer un cerf-volant pour ensuite le faire voler les 23 et 24 juin. Pour participer, il suffit de se procurer la trousse « Fabrique ton cerf-volant ». Tous ensemble, essayons de faire la plus grosse envolée de la région!

📍 Récupération de la trousse à la Bibliothèque à partir du 19 juin

📅 Inscription dès le 15 juin

💰 4 \$

Prix à gagner

➔ Plus de détails au  
[saint-constant.ca](http://saint-constant.ca)





# VEILLÉES *festives*



Consommation sur place permise. Places limitées.

**INSCRIPTION SUR [LEPOINTDEVENTE.COM](https://lepointdevente.com)**

POUR TOUS

- Pavillon de la biodiversité
- 19 h
- Gratuit



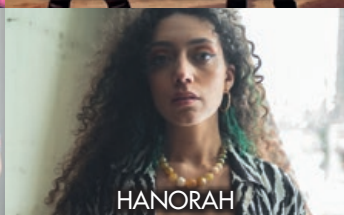
DANY REBEL



STEVE & GINIE JACKSON



FUNKISH CHAVEZ



HANORAH

📅 9 JUILLET

Découvertes musicales



**TOMBEZ EN HUMOUR**

ÉCOLE NATIONALE DE L'HUMOUR

Tournée des finissants-es 2021  
#ENHtournée @ecolehumour

📅 16 JUILLET

Tournée des finissants de l'École nationale de l'humour



📅 23 JUILLET

HELP! Hommage aux Beatles



📅 30 JUILLET

Soirée danse en ligne



📅 13 AOÛT

Clay and friends



📅 27 AOÛT

Laboratoire de l'humour