

Période d'inscription aux activités de loisirs

Faites fuir l'hiver, planifiez vos activités printanières et estivales !

Saint-Constant, le 26 mars 2015 – La fin de l'hiver approche, il est temps de planifier un printemps et un été riche en activités! La Ville de Saint-Constant invite les citoyens à s'inscrire en grand nombre, et ce, dès le 16 avril pour la programmation du printemps et du 25 avril pour les activités du camp de jour.

Le guide du printemps, qui sera distribué à la population en version imprimée à partir du 13 avril, offrira de nombreuses activités sportives et culturelles pour les familles, les petits et les grands!

Vous en êtes à vos premiers pas vers un mode de vie actif ? La programmation printanière offrira de nombreux ateliers adaptés aux objectifs de chacun ;

Pour la remise en forme :

Les cours *cardio-express* et *cardio-poussette*, offerts en plein air, offrent un entraînement complet incluant des étirements dynamiques, une période cardio-vasculaire et de la relaxation inspirée du tai chi.

Pour perfectionner votre technique :

Le cours *cardio-jogging*, alternant la course et la marche, est axé sur l'apprentissage d'une bonne technique de course plutôt que sur la performance.

Pour performer :

Relevez le défi de la *course annuelle de la commission scolaire des Grandes-Seigneuries* le 3 mai prochain ! Au programme, des courses de 10 km, 5 km, 2 km et de 1 km, pour vous dépasser et compétitionner! Vous ne chaussez pas vos souliers cette année ? Venez encourager les athlètes et participez aux activités organisées tout au long de la journée !

Inscriptions :

En ligne : [Cliquez ici](#) (numéro d'utilisateur disponible en contactant le Service des loisirs)

Par téléphone : 450-638-2010, poste 7200 ou 7210

En personne : 160 boulevard Monchamp

- Lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30, fermé de 12 h à 13 h
- Vendredi de 8 h 30 à 13 h

Information : 450-638-2010 poste 7200

- 30 -

Source :

Service des communications
Ville de Saint-Constant
450.638.2010, poste 7460
communication@ville.saint-constant.qc.ca