

explöre

Saint-Constant

AUTOMNE 2026



GUIDE LOISIRS



ÉVÉNEMENTS

DIMANCHE 13 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 (réservé uniquement aux citoyens)
- Tour de 30 km
- Tour de 42 km
- Tour de 75 km

Casque obligatoire | Un goûter sera servi après le tour de vélo.

Dès 8 h (plusieurs départs)

[Pavillon de la Biodiversité](#)

Inscription dès le 26 août, 18 h (2 septembre, 18 h pour les non-résidents)

Gratuit : citoyens | 20 \$: non-résidents

MARDI 29 SEPTEMBRE



BINGO

Célébrez la Journée nationale des aînés lors de cet après-midi animé par le Club de l'Âge d'Or de Saint-Constant

13 h 30 à 16 h 30

[Centre municipal](#)

Inscription dès le 1^{er} septembre, 12 h

Gratuit, résidents uniquement

MERCREDI 30 SEPTEMBRE



MATINÉE MIMOSA

Dans le cadre de la Journée nationale des aînés, venez déguster un brunch continental avec café et croissants tout en profitant d'un spectacle divertissant. Une belle occasion de se retrouver et de célébrer ensemble!

10 h

[Centre municipal](#)

Inscription dès le 1^{er} septembre, 12 h

Gratuit, résidents uniquement

DIMANCHE 18 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 à 13 h

[Départ du stationnement du Centre municipal](#)

Inscription au onmarche.com à venir

Gratuit

SAMEDI 24 OCTOBRE



HALLOWEEN

Parcourez les sentiers extérieurs et tentez de résoudre les 8 énigmes d'Halloween! Chaque bonne réponse vous rapproche du trésor final : la zone créative.

10 h à 15 h

[Exporail](#)

Gratuit

MERCREDI 28 OCTOBRE



SOIRÉE DE VERNISSAGE

Venez à la rencontre des artistes de notre prochaine exposition et découvrez leurs œuvres lors de cette soirée spéciale. Profitez de l'occasion pour échanger avec eux dans une ambiance conviviale. Des boissons et de petites bouchées vous seront offertes gratuitement pour agrémenter la soirée. Une belle occasion de découvrir l'art, d'échanger et de passer un agréable moment!

18 h à 20 h

[Centre municipal](#)

Gratuit

SAMEDI 7 NOVEMBRE AU JEUDI 12 NOVEMBRE



VENTE DE LIVRES USAGÉS

C'est le moment idéal pour enrichir votre collection! Des milliers de documents à petits prix : romans, albums jeunesse, revues, périodiques, bandes dessinées et bien plus!

Tout doit disparaître. Paiement en argent comptant ou par carte de débit. N'oubliez pas d'apporter vos sacs réutilisables.

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h

Lundi au jeudi : 12 h à 18 h

[Centre municipal](#)



APPEL DE DOSSIER POUR L'EXPOSITION HIVER 2027 ÉDITION SPÉCIALE 5 ANS

Vous désirez exposer vos œuvres?

Les artistes intéressés sont invités à soumettre leur candidature pour la prochaine exposition collective, qui se déroulera du 24 février au 28 avril 2027.

Tous les détails au saint-constant.ca/fr/arts-et-culture.

Les journées de la culture

SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

Initiées et orchestrées par Culture pour tous, les Journées de la culture offrent des activités gratuites et ouvertes à tous pour favoriser un plus grand accès aux arts et à la culture.

26 SEPTEMBRE – 10 H À 11 H

GRIBOUILLIS POUR JASER

Animatrice : Mireille Beaulieu

Partagez un moment complice et créatif avec votre enfant lors de cette activité de bricolage, accessible et rassembleuse.

Parent-enfant

Bibliothèque

Gratuit

Inscriptions obligatoires

27 SEPTEMBRE – 10 H 30 À 12 H 30

CHATON ESPION

Spectacle suivi d'une activité animée par les Rirésistibles

Enfilez votre chapeau d'espion et partez à l'aventure avec Museau, une chatte espionne à la recherche de son précieux butin sucré! À travers une quête remplie d'indices et de surprises, les enfants découvriront les qualités d'un bon espion tout en développant leur curiosité et leurs sens de l'observation.

Pavillon de la Biodiversité

Gratuit pour les résidents



PRÊT DE VÉLOS À ROUES SURDIMENSIONNÉES

Profitez de notre location d'une heure sans réservation. Le port du casque est obligatoire, aucun prêt sur place.

31 août au 31 octobre

Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

Chalet de la Base de plein air

Gratuit pour les résidents ou les détenteurs de la carte Accès

Les Sacrés shows

DE SAINT-CONSTANT

02
OCT.



Jeanick Fournier

40 \$ par spectacle

lepointdevente.com

Admission générale

06
NOV.



Alexandre Barrette

Forfait « Les Fidèles »

3 spectacles pour 105 \$

Procurez-vous le forfait avant le 2 octobre

12
DÉC.



Tocadéo
Spectacle de Noël

20 h | Église de Saint-Constant



DÉBUT DES INSCRIPTIONS :

RÉSIDENTS : DÈS LE 26 AOÛT À 18 H

Consultez les modalités à la page 18.

NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 2 SEPTEMBRE À 18 H

Vous pouvez obtenir un **code électronique gratuit** pour vous inscrire aux cours et ateliers en écrivant un courriel à loisirs@saint-constant.ca.

La carte Accès est aussi disponible pour les non-résidents au coût de 75 \$ et vous permet d'avoir accès à certains services (vélo à roues surdimensionnées, réalité virtuelle, prêt de tubes, patinoire réfrigérée, etc.) Notez que cette carte n'est pas obligatoire pour vous inscrire à la programmation de loisirs.

Vous avez jusqu'au 13 septembre à 12 h pour vous désinscrire d'un cours ou atelier.



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.

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



Par souci pour l'environnement, le Guide loisirs et le Bulletin municipal sont disponibles en version numérique uniquement.



6 ans et -

TOUT-PETITS

SPORTS & BIEN-ÊTRE

MINI-VOLLEYBALL

Instructrice : *Kariane Dubois*

Cours d'introduction au volleyball par des sessions d'apprentissage des mouvements techniques et du développement moteur global également (attraper, lancer, sauter, courir).

6 à 8 ans

Jeudi - 18 h 15 à 19 h 15

Gymnase de l'École Armand-Frappier

(17 septembre au 10 décembre: relâche le 19 novembre)

120 \$

Souliers de sport et bouteille d'eau requis

MULTISPORT

Instructeur : *Sportball Québec*

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

Samedi

2 ans à 3 ans ½ : 9 h à 9 h 45

3 ans ½ à 5 ans : 10 h à 11 h

5 à 8 ans : 11 h à midi

(19 septembre au 12 décembre : relâche 31 octobre)

École Armand-Frappier

180 \$

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.

0 à 36 mois

Jeudi - 9 h 30 à 10 h

(17 septembre au 17 décembre)

DÉCOUVERTES ENFANTINES

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

Lundi et mercredi

3 à 4 ans : 9 h à 11 h

Mardi et vendredi

4 à 5 ans : 9 h à 11 h

(21 septembre au 14 décembre : relâche 12 oct.)

253,20 \$/1 fois par semaine

379,92 \$/2 fois par semaine

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

(15-16 septembre au 15-16 décembre)

L'activité est la même les deux soirs.

GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS

16 au 22 novembre

Surveillez les activités proposées au saint-constant.ca et sur nos médias sociaux.



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

6 à 16 ans

JEUNESSE

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 à 19 h (14 septembre au 30 novembre : relâche 12 oct.)

[Pavillon de la biodiversité](#)

72 \$

Tapis de yoga requis

HOCKEY COSOM LIBRE PARENT-ENFANT

Instructeur : Rirésistibles

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

Samedi

5 à 8 ans : 9 h 45 à 11 h

9 à 12 ans : 11 h 15 à 12 h 30

(19 septembre au 12 décembre : relâche le 31 octobre)

[Gymnase de l'École l'Aquarelle](#)

84 \$

Équipement inclus, souliers de sport requis

BADMINTON LIBRE FAMILIAL

Lundi – 18 h 15 à 21 h 15 (14 septembre au 7 décembre : relâche les 5 et 12 octobre)

Mardi – 18 h 15 à 21 h 15 (15 septembre au 8 décembre)

Jeudi – 18 h 15 à 21 h 15 (17 septembre au 10 décembre : relâche le 19 novembre)

Samedi – 9 h 30 à 12 h 30 (19 septembre au 12 décembre. Relâche : 31 octobre)

[École Vinet-Souigny](#)

Lundi : 115 \$ (2 h : 195 \$)

Mardi : 136 \$ (2 h : 231 \$)

Jeudi : 126 \$ (2 h : 214 \$)

Samedi : 126 \$ (2 h : 214 \$)

Veillez vous inscrire aux 2 plages horaires et sélectionnez « À payer plus tard », puis communiquez avec le Service des loisirs par courriel.

Pour obtenir un terrain individuel, veuillez contacter le services des loisirs



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

FORMATIONS

PRÊTS À RESTER SEUL

Instructrice : Carole Gélinas

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

**25 octobre, 29 novembre,
20 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

Instructrice : Carole Gélinas

Cours visant à offrir les connaissances et les compétences nécessaires aux futurs gardiens d'enfants. Attestation de la société canadienne de la Croix-Rouge.

À prévoir : collations, papier, crayon, poupée ou toutou de 30 cm.

11 à 17 ans

**24 octobre, 28 novembre,
19 décembre - 8 h 30 à 16 h 30**

Pavillon de la biodiversité

50 \$

Prendre note que tous les enfants doivent retourner dîner à la maison.

CULTURE ET ATELIERS

CRÉE TON LIVRE PARFUMÉ

Instructeur : Jarome Kleijn

En lien avec les livres éducatifs sur l'odorat, nous proposons de créer un livre parfumé à l'aide de 8 peintures aromatiques différentes.

6 à 12 ans

6 décembre - 10 h à 30 à 11 h 45

Centre municipal

38 \$

Les Rirésistibles

6 à 12 ans

20 \$ par atelier



PORTRAIT 3D

Crée un portrait de toi en 3D qui prendra vie sur ta feuille! Laisse aller ta créativité avec couleurs, découpes et relief.

4 octobre - 10 h à 12 h

Centre municipal

QUÊTE DE PIRATE

Pars à l'aventure en t'entraînant comme un vrai pirate! Relève les défis et fais tout pour que ton bateau ne coule pas avant la fin de la quête.

20 octobre - 18 h à 20 h

École Piché-Dufrost

Souliers de sport requis

PETIT DRAPEAU DÉCO

Décore un petit drapeau unique pour ajouter une touche de couleur à ta chambre. À toi de créer un modèle qui te ressemble!

15 novembre - 10 h à 12 h

Centre municipal

TCHOUCKBALL

Découvre le tchouckball, un sport d'équipe rempli d'action où stratégie et coopération sont la clé. Fais rebondir la balle, marque des points et amuse-toi!

1^{er} décembre - 18 h à 20 h

École Piché-Dufrost

Souliers de sport requis

LE MANGA PAS À PAS 10 ANS ET +

Animateur : Tristan Thériault

Atelier de création et de réalisation de mangas et de bandes dessinées pour apprendre les bases et développer des techniques inspirées de celles utilisées par les artistes de mangas.

Centre municipal

42 \$ (non-remboursable)

Samedi 10 octobre - 10 h 30 à 12 h

Matériel fourni

Adultes bienvenus

BIBLIOTHÈQUE

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

LES SAMEDIS TECHNOS



Découvre les technologies en t'amusant lors des Samedis technos. Explore la programmation, la robotique et une foule d'outils numériques adaptés à ton âge à travers des activités interactives

Animatrice : GénieLab

9 à 15 ans

Samedi - 11 h à 13 h

Atelier inclusif, adapté et ouvert à tous les enfants neuroatypiques

PROGRAMMATION ET MUSIQUE

Grâce à la console Makey Makey, reproduis une harpe antique digne de l'Odyssée d'Homère. Fabrique une harpe à l'aide de carton et de fils conducteurs. Programme ensuite ton instrument et fais-le résonner au gré de tes mélodies.

19 septembre

DÉCOUPE VINYLE ET HALLOWEEN

Viens fabriquer un sac d'Halloween personnalisé. Découvre comment utiliser le logiciel Cricut Design Space ainsi qu'une presse à chaud pour créer un motif unique. Personnalise ton sac recyclable et repars avec une création prête à t'accompagner pour la récolte de bonbons.

17 octobre



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

IA ET L'ART

Découvre les formes d'art et de jeux créés par de véritables artistes qui utilisent l'intelligence artificielle et les algorithmes dans leurs créations. Expérimente à ton tour ces outils numériques et réalise des créations originales tout en développant ta créativité.

21 novembre

À LA DÉCOUVERTE DES FÉES

Grâce à la réalité virtuelle, les utilisateurs pourront plonger au fond du Lac des fées et y découvrir ses secrets bien gardés.

26 septembre, 24 octobre, 28 novembre

11 h à 13 h

Gratuit, sans inscription

LEGO PÉDAGO

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

5 à 12 ans (sous supervision parentale)

Lundi 5 octobre et les vendredis 13 et 20 novembre – 13 h à 16 h

Sans inscription

ATELIER DE BRICOLAGE – SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

Dans le cadre de la Semaine des bibliothèques publiques

Animatrice : Mireille Beaulieu

Viens bricoler, jouer et écouter une histoire.

Parent-enfant

Samedi 17 octobre – 10 h à 11 h

ATELIER D'HALLOWEEN

Animatrice : Mireille Beaulieu

Viens peindre une toile d'Halloween inspirée de l'univers coloré et pointillé de Yayoi Kusama ou Angine de poitrine. Laisse libre cours à ton imagination pour créer une œuvre originale aux allures fantastiques et mystérieuses.

6 à 10 ans

Jeudi 29 octobre – 18 h 30 à 19 h 45

ATELIER DE NOËL

Animatrice : Mireille Beaulieu

Fabrique une magnifique guirlande de sapins de bois que tu voudras montrer toute l'année.

6 à 10 ans

Jeudi 17 décembre – 18 h 30 à 19 h 45

AVENTURE STATIONCONTE

Entre dans l'aventure StationConte, fais tes choix et transforme chaque conte en une expérience unique et interactive. Découvre des histoires captivantes où tes décisions influencent le récit. Deux contes accessibles en tout temps : Ti-Jean et les 1 000 Moutons et Le petit robot.

6 ans et plus

Tout le mois de décembre et de janvier

NOUVEAUTÉS POUR LES ADOS

À GO, ON LIT!

Fais le quiz sur agol.ca/quiz pour découvrir le type de lecteur que tu es et obtenir des suggestions adaptées à tes goûts, à ton âge et à ton niveau de lecture. Plus de 1 280 titres pourraient devenir ton prochain coup de cœur!

Repère les livres qui t'intéressent, puis emprunte-les à la Bibliothèque.

Remplis un coupon au comptoir de la Bibliothèque pour courir la chance de gagner chaque semaine un chandail À GO, on lit!

RESSOURCE EN LIGNE MANGAS.IO

Mangas.io, c'est l'endroit parfait pour les pré-ados et les ados qui aiment les mangas. Plonge dans un univers rempli de milliers de titres à découvrir, des classiques incontournables aux nouveautés qui font fureur. Avec son interface simple et rapide, lis tes séries préférées n'importe où, sur ton téléphone ou ton ordinateur. Tous les détails au saint-constant.bibliomondo.com.



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





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 et samedi : 18 h à 22 h

À FAIRE CET AUTOMNE

Activités collectives de cuisine tous les samedis

Sortie aux pommes

Match du Rocket de Laval

Activité terrifiante pour l'Halloween

Formation sur les Lois et les conséquences avec Benado



POUR DÉCOUVRIR NOTRE PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE, RENDEZ-VOUS SUR INSTAGRAM (LE_SPA2).



QUE VOUS SOYEZ UN PETIT POISSON OU UN NAGEUR AGUERRI, TROUVEZ UN PARCOURS ÉVOLUTIF CLAIR ET DYNAMIQUE POUR APPRENDRE, PROGRESSER ET GARDER LE RYTHME DANS L'EAU.

ÉVALUATIONS DE STYLE DE NAGE

Besoin d'aide pour choisir le bon niveau? Participez à nos évaluations de style de nage.

18 août : 17 h à 20 h

22 août : 14 h à 17 h

23 août : 14 h à 17 h

Important : S'il s'agit de votre première inscription au Complexe aquatique, vous devez obligatoirement passer une évaluation de style de nage avant de vous inscrire. Sans cela, vous pourrez uniquement vous inscrire au niveau 1.

GRAND MÉNAGE ANNUEL

Notez que le Complexe aquatique sera fermé du 24 août au 7 septembre inclusivement.

PROGRAMMATION AUTOMNALE

Du 12 septembre au 22 novembre

Période d'inscription dès le 31 août, 12 h

En ligne ou au comptoir d'accueil

Afin de maximiser votre chance d'obtenir une place, nous vous recommandons d'être prêt à vous inscrire en ligne.

FORMATION DE MONITEUR D'AQUAFORME

NOUVEAUTÉ

Le Complexe aquatique offrira désormais sa formation de moniteur d'aquaforme au grand public! Une belle occasion de vous former et d'enseigner l'aquaforme.

COURS INTENSIFS DE NATATION

Mardi et jeudi – 23 novembre au 20 décembre

Période d'inscription dès le 9 novembre, 12 h

Évaluation des styles de nage :

2 novembre : 17 h à 20 h

7 novembre : 14 h à 17 h

8 novembre : 14 h à 17 h

Important : S'il s'agit de votre première inscription au Complexe aquatique, vous devez obligatoirement passer une évaluation de style de nage avant de vous inscrire. Sans cela, vous pourrez uniquement vous inscrire au niveau 1.



ADULTES

SPORT ET BIEN-ÊTRE

BADMINTON LIBRE 16 ANS ET +

Réservez un terrain de badminton une heure par semaine ou deux heures consécutives pour la saison.

18 h 30 à 21 h 30

Lundi (14 septembre au 7 décembre : relâche 5 et 12 oct.)

Mardi (15 septembre au 8 décembre)

Mercredi (16 septembre au 9 décembre)

Jeudi (17 septembre au 10 décembre : relâche 19 nov.)

École Félix-Leclerc

Lundi : 263 \$ (447 \$ pour 2 h)

Mardi : 311 \$ (528 \$ pour 2 h)

Mercredi : 311 \$ (528 \$ pour 2 h)

Jeudi : 287 \$ (488 \$ pour 2 h)

Veuillez vous inscrire aux 2 plages horaires et sélectionnez « À payer plus tard », puis communiquez avec le Service des loisirs par courriel.

Pour obtenir un terrain individuel, veuillez contacter le services des loisirs

TAI-CHI 16 ANS ET +

Instructeur : Guy Brault

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

Niveau 1 : Lundi – 13 h à 14 h

Niveau 3 : Lundi – 14 h à 15 h

(14 septembre au 7 décembre : relâche 12 oct.)

Pavillon de la biodiversité

88 \$

DANSE BOTTES TRAMPOLINES

Instructrice : Julie Gaudet

NIVEAU INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Ce programme novateur offre une manière énergique d'améliorer la condition physique grâce à une chorégraphie captivante et ludique, un entraînement cardio intense qui préservera la santé des articulations.

Cours déconseillé aux femmes enceintes

Lundi – 19 h à 20 h

(14 septembre au 7 décembre : relâche 12 oct.)

École du Tournant

DANSE COUNTRY POP

Instructrice : 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 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

(14 septembre au 7 décembre : relâche 12 oct.)

École Piché-Dufrost

184 \$ ou 205 \$ pour les 3 niveaux

Souliers de sport requis

CARDIO-MUSCU SUR BOTTES TRAMPOLINES

Instructrice : Julie Gaudet

NIVEAU DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Ce cours est un mélange dynamique d'exercices d'aérobic et de musculation, le tout sur une musique enlevante. Cet entraînement complet favorise des progrès rapides et significatifs en endurance musculaire et cardiovasculaire.

Cours déconseillé aux femmes enceintes
Apportez votre tapis de yoga

Mercredi – 19 h à 20 h

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

École Piché-Dufrost

1 cours par semaine : 193 \$ sans location de bottes/248 \$ avec location de bottes

2 cours par semaine : 331 \$ sans location de bottes/414 \$ avec location de bottes

ESSENTRICS

Instructrice : Nadine Berniqué

Entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness, qui combine l'étirement et le renforcement en engageant tous les muscles du corps. Ce cours augmentera votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

Lundi – 19 h à 20 h

(14 septembre au 7 décembre : relâche 12 oct.)

Mercredi – 16 h 45 à 17 h 45

23 septembre au 2 décembre

Complexe aquatique

Lundi : 89 \$

Mercredi : 84 \$

YIN 16 ANS ET +

Instructrice : Christina Wettlaufer

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

Lundi – 19 h 15 à 20 h 15

(14 septembre au 30 novembre : relâche 12 oct.)

Pavillon de la biodiversité

85 \$

Tapis de yoga requis

BODYSHAPING 16 ANS ET +

Instructrice : Linda Richard-Parizeau

Cours de musculation utilisant du matériel varié

Lundi – 19 h 45 à 20 h 45

(14 septembre au 7 décembre : relâche 12 oct.)

Centre municipal

90 \$

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

(15 septembre au 8 décembre)

Centre municipal

120 \$

VINIYOGA 16 ANS ET +

Instructrice : Isabelle Lacombe

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

Mercredi – 10 h 15 à 11 h 30

(23 septembre au 9 décembre : relâche le 21 octobre)

Complexe aquatique et Centre municipal

83 \$

Tapis de yoga requis

CARDIO-MUSCU 16 ANS ET +

Instructrice : Valérie Bédard

Un entraînement complet alliant cardio et musculation pour développer force, endurance, coordination, tonus et capacité cardiovasculaire.

Mercredi – 10 h 45 à 11 h 45

(16 septembre au 9 décembre : relâche le 30 sept., 14 oct. et 18 nov.)

Centre municipal

89 \$

YOGA ADAPTÉ SUR CHAISE

Instructrice : Christina Wettlaufer

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

(16 septembre au 9 décembre)

Centre municipal

97 \$

ABDOS-FESSIERS-CUISSSES

Instructrice : Élodie Berthelier

Entraînement ciblé axé sur le renforcement musculaire du bas du corps, mettant l'accent sur les abdos, les fesses et les cuisses.

Mercredi – 18 h à 19 h

(16 septembre au 9 décembre : relâche le 21 octobre)

Complexe aquatique

97 \$

ZUMBA 16 ANS ET +

Instructrice : Catherine Couture

Cours de fitness incluant des mouvements de danses latines tout en améliorant la forme physique.

Mercredi – 18 h 45 à 19 h 45

(16 septembre au 9 décembre)

Jeudi – 18 h 45 à 19 h 45

(17 septembre au 10 décembre)

Centre municipal

105 \$

VINYASA 16 ANS ET +

Instructrice : Christina Wettlaufer

Une pratique dynamique et fluide qui relie les mouvements physiques. Elle passe d'une posture à l'autre en douceur plutôt que de maintenir les poses longtemps, créant ainsi un flux continu.

Mercredi – 18 h 45 à 20 h

(16 septembre au 9 décembre)

Centre municipal

97 \$

Tapis de yoga requis



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

CARDIO-BOXE 16 ANS ET +

Instructrice : Élodie Berthelier

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 – 19 h 15 à 20 h 15

(16 septembre au 9 décembre : relâche le 21 octobre)

Complexe aquatique

97 \$

YOGA SUR CHAISE 16 ANS ET +

Instructrice : Christina Wettlaufer

Cette douce pratique améliorera votre souplesse, renforcera vos muscles et apaisera votre esprit. Ce cours est idéal pour tous en alliant bien-être et relaxation.

Jeudi – 11 h 15 à 12 h 15

(17 septembre au 3 décembre)

Centre municipal

90 \$

QI-GONG ET MÉDITATION

Instructrice : Isabelle Laflamme

Cours alliant exercices de souplesse et méditation pour faire circuler l'énergie.

Jeudi – 18 h 45 à 20 h

(17 septembre au 3 décembre)

Centre municipal

99 \$

CULTURE ET ATELIERS

COURS D'ESPAGNOL

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 (14 septembre au 7 décembre : relâche le 12 oct.)

Niveau 2 : Mardi (15 septembre au 8 décembre : relâche le 13 oct.)

Chalet du Lac des fées

179 \$

ATELIERS DE CONVERSATION EN ESPAGNOL

Instructeur : José Contreras

Pratiquez votre espagnol dans une ambiance conviviale à travers 4 séances de conversation autour de thèmes variés : voyages, gastronomie, histoire, actualité et bien plus encore. Venez pratiquer, échanger et surtout... parler espagnol!

19 h à 20 h 30

Ateliers de conversation 1 : Mercredi (23 septembre au 14 octobre)

Ateliers de conversation 2 : Mercredi (4 novembre au 25 novembre)

Chalet du Lac des fées

60 \$

ATELIER DE DANSE-BALADI

16 ANS ET +

Instructrice : Josée Carrier

Dans ces ateliers de danse orientale (baladi) vous apprendrez les mouvements de base de la danse des milles et une nuits, et les intégrerez dans une chorégraphie énigmatique et dynamique. Aucune expérience en danse n'est requise!

10 h à 11 h 30

4 octobre et 8 novembre

Centre municipal

20 \$ / atelier (non-remboursable)

Espadrilles et vêtements de sport

SOIRÉE DANSE LATINE

16 ANS ET +

Instructrice : Monika Popiel

Soirée danse latine pour tous les niveaux (salsa-bachata)

19 h à 22 h

26 septembre

Surface multisports de la Patinoire réfrigérée

16 \$

COUPS DE PINCEAU

Instructrice : Stéphanie Fiola

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

18 h 30 à 21 h 30

17 septembre : L'hippocampe

22 octobre : Le petit fantôme

19 novembre : La belette

Chalet du Lac des fées

38 \$ par atelier

Matériel inclus

SOIRÉES ZEN

Lors de ces ateliers venez apprendre une technique de respiration (différente à chaque atelier), une technique de méditation et vivre un beau moment de relaxation guidée. Repartez avec des outils pour votre quotidien pour votre santé physique et mentale ! Apportez votre tapis, une couverture et un coussin.

Mardi 19h à 20h

29 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre

Sous le chapiteau extérieur du Pavillon de la biodiversité (29 septembre et 13 octobre)

Centre municipal (10 novembre et 8 décembre)

14 \$ / atelier ou

49 \$ pour les 4 ateliers



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

DÉCOUVERTES GOURMANDES | DÉGUSTATION DE VIN : L'ESPAGNE ET LA VALLÉE DE L'ÈBRE, DONT LA RIOJA

18 ANS ET +

Instructeur : Le Duc du Vin

Partez à la découverte de la célèbre région viticole de la Rioja, située au nord-ouest de l'Espagne, dans la vallée de l'Èbre. Apprenez-en plus sur ses particularités, dont une surprenante zone désertique, et dégustez des vins offrant un excellent rapport qualité-prix. Une belle occasion d'explorer de nouveaux horizons!

1^{er} octobre – 19 h à 21 h 30

Centre municipal

58 \$ (non remboursable)

DÉCOUVERTES GOURMANDES | DÉGUSTATION DE VIN : LA SAVOIE

18 ANS ET +

Instructeur : Le Duc du Vin

Voyagez dans cette région de montagnes entre les Alpes et la frontière avec la Suisse. Retrouvez des vins avec des cépages que l'on ne retrouve nulle part ailleurs dans le monde.

12 novembre – 19 h à 21 h 30

Centre municipal

60 \$ (non remboursable)

JEUX DE SOCIÉTÉ LIBRE

Petits et grands sont invités à partager leur passion des jeux de société dans une ambiance conviviale et rassembleuse. Que ce soit pour découvrir de nouveaux jeux, en présenter un que vous aimez ou simplement redécouvrir vos classiques favoris, ces périodes de jeux libres sont l'occasion d'échanger et de créer des liens avec votre communauté

Mardi – 18 h à 22 h (15 septembre au 1^{er} décembre : relâche le 10 nov.)

Centre Municipal

Gratuit

BIBLIOTHÈQUE

CLINIQUE DE DÉPANNAGE NUMÉRIQUE

Besoin d'aide avec vos outils informatiques liés à la bibliothèque ? Que ce soit avec la lecture numérique (prêtnumérique.ca, liseuses, tablette, téléphone), les problèmes de connexion à vos comptes et les difficultés avec le catalogue de la bibliothèque, notre service de dépannage est là pour vous accompagner.

Apportez votre appareil (tablette, ordinateur, liseuse). Pour les problèmes de liseuse, apportez aussi votre ordinateur portable et vos identifiants.

Mardi – 17 h à 18 h (15 septembre au 15 décembre)

ATELIERS DE FORMATION EN INFORMATIQUE ET EN COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

18 ANS ET +

Le projet PING! propose des ateliers pour développer vos compétences numériques essentielles : utiliser un ordinateur, naviguer sur le Web, repérer des sources fiables, communiquer par courriel, effectuer des transactions en ligne et protéger votre identité numérique. Chaque cycle comprend 7 modules de 3 heures. Vous pouvez suivre l'ensemble du parcours ou choisir les modules qui répondent à vos besoins.

Mercredi – 13 h à 16 h (16 septembre au 28 octobre)

Ordinateur ou tablette requis (prêt d'appareil disponible au besoin)

NOUVEAU CLUB DE ROBOTIQUE ET D'EXPLORATION TECHNOLOGIQUE

Imaginer, construire et programmer votre propre robot en parcourant les différentes étapes d'un projet technologique, de l'idéation aux tests

Mercredi – 18 h à 20 h

Samedi – 14 h à 16 h

(15 septembre au 15 décembre)

BRIN DE JASETTE

Soirées de conversation s'adressant aux personnes souhaitant améliorer leurs compétences en français, le tout dans une ambiance décontractée favorisant les nouvelles rencontres. Ce n'est pas un cours de français, mais bien un prétexte pour converser et pratiquer.

Mardi – 18 h 30 à 20 h

Thématiques au saint-constant.ca/inscriptions

ACCÈS LIBRE AU LABORATOIRE D'INNOVATION NUMÉRIQUE

16 ANS ET +

Donnez vie à vos idées grâce à l'imprimante 3D et à la découpeuse de vinyle Cricut de la Bibliothèque. Ce laboratoire est accessible aux utilisateurs déjà formés, et des formations personnalisées sont offertes pour les nouveaux. Les séances se déroulent sur réservation selon les disponibilités. Une belle occasion d'explorer la fabrication numérique et de créer en toute autonomie!

Mercredi – 18 h à 20 h

Samedi – 14 h à 16 h

(16 septembre au 16 décembre)

Accès gratuit, coût variable des matériaux

Inscription requise au labo@saint-constant.ca.

CLUB DE LECTURE

18 ANS ET +

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

**3^e mercredi de chaque mois
18 h 30 à 20 h 15**

Inscription au biblio@saint-constant.ca

CLUB DE SCRABBLE **50 ANS ET +**

Chaque semaine, une partie de Scrabble réunit des passionnés dans une ambiance conviviale où stratégie et plaisir se rencontrent. Que vous soyez adepte du dictionnaire ou simplement curieux, c'est l'occasion de tester vos connaissances, d'enrichir votre vocabulaire et d'échanger avec d'autres joueurs. Un moment stimulant et agréable, à partager autour du célèbre jeu.

Jeudi – 13 h à 16 h

(Dès le 17 septembre)

CLUB D'ÉCRITURE

Instructeur : Jean-Pierre Chayer

Écrivez, partagez, échangez! Rédigez une courte nouvelle, recevez des critiques constructives de vos pairs et améliorez votre plume! Espace créatif, collaboratif et stimulant.

Un samedi sur deux – 13 h 30 à 16 h

(12 septembre au 19 décembre)

**Inscription au
biblio@saint-constant.ca**

CAUSERIE AVEC ISABELLE RICHER

16 ANS ET +

Animatrice : Amélie Boivin-Hanfield

Figure incontournable du journalisme judiciaire québécois, elle a couvert les grands procès qui ont marqué le Québec. À travers anecdotes, enquêtes et récits de terrain, elle propose une plongée fascinante dans les coulisses de la justice et du travail journalistique. Une rencontre éclairante pour mieux comprendre la quête de vérité et le rôle essentiel des médias dans notre société.

1^{er} octobre – 19 h

CONFÉRENCE DE MARIE-PIER DESHARNAIS : NOUS SOMMES DES MONTAGNES **16 ANS ET +**

Seule Québécoise à avoir atteint les trois plus hauts sommets du monde, Marie-Pier Desharnais est également la première femme des Amériques à avoir gravi les Sept Sommets Volcaniques. Survivante du tsunami de 2004 en Thaïlande, elle a transformé cette épreuve en une incroyable quête de résilience. À travers son parcours et ses expéditions, elle partage les leçons que la montagne lui a apprises sur le courage, le dépassement de soi et la force de persévérer.

Jeudi 22 octobre – 19 h



ORGANISMES

ASSOCIATION DE HOCKEY FÉMININ DU RICHELIEU

Portes ouvertes

Profite d'une séance sur glace dans un environnement amusant et accueillant, exclusivement entre filles. Aucune expérience requise, les débutantes sont les bienvenues.

Équipement prêté

5-6 septembre

Inscriptions saison 2026-2027

Gratuité des frais de base pour les nouvelles joueuses nées en 2020, 2021 et 2022

Info : hockeyfemininrichelieu.ca

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Portes ouvertes

Devenez membre au coût de 15 \$ et inscrivez-vous aux différentes activités.

10 septembre

13 h à 15 h 30

[Pavillon des aînés Claude-Hébert](#)

Information : Louise Maher au 514 755-3437

CORPS DE CADETS 2938 DU ROUSSILLON

Soirée portes ouvertes et BBQ

Tu as envie d'aventures? Tu veux développer ta confiance et ton leadership? Tu as entre 12 et 18 ans?

Viens découvrir notre programme lors de la soirée portes ouvertes. Amène tes amis, viens jaser, dégustez un hot-dog gratuit et peut-être t'inscrire sur place!

Mardi - 18 h 15 à 21 h

[Gymnase de l'école Piché-Dufrost](#)

Inscription : cc2938.ca

ENSEMBLE VOCAL CHANT O VENT (INCLUANT CHANT O JEUNES)

Inscription à la chorale (septembre à mai)

Venez partager le bonheur de mettre en commun votre voix et découvrir les nombreux bienfaits de chanter en groupe.

Jeunes 8 à 14 ans

Lundi - 18 h 30 à 20 h

Adultes Mercredi - 19 h à 21 h 30

[4, boul. Montcalm, Candiac](#)

275 \$

Inscription et information : chantoventensemble.ca

EXPORAIL - LE MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN

Fantômes ferroviaires

9 octobre au 1^{er} novembre - 9 h à 17 h

Ambiance ferroviaire mystérieuse où fantômes, citrouilles et récits intrigants prennent vie au cœur des wagons historiques.

Au programme :

- Visite guidée immersive animée par un narrateur fantôme (pour les 10 ans et +)
- Atelier de bricolage d'un masque d'Halloween
- Sentier des citrouilles
- Train fantôme

Site extérieur

Jusqu'au 1^{er} novembre

Profitez de l'accès au site extérieur : démonstrations ferroviaires, balades en voiture Claude Lesage ou en tramway, sentier des découvertes, réserve 5 et plus.

Détails et achat de billets : exporail.org



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

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.

INSCRIPTION ET PAIEMENT

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

En ligne

Visa ou Mastercard : imprimez votre reçu à partir du site ou demandez à le recevoir par courriel.

Interac, argent ou chèque : Pour régler votre inscription avec ces modes de paiements, inscrivez-vous en cliquant « Payer plus tard » et présentez-vous au Centre municipal avant la tenue de votre activité. Toute inscription constitue un engagement à payer. L'absence de paiement ne vaut pas une annulation.

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

Veuillez 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.

SITE ET HEURE DES COURS

Le changement de dernière minute à l'heure ou au site de l'activité peut être effectué. Les participants seront avisés le plus rapidement possible.

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, au même lieu et aux heures habituelles.

RAISON MÉDICALE

Sur présentation d'un certificat médical, la Ville de Saint-Constant effectuera un remboursement calculé, à la date du billet médical, 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 :

BIBLIOTHÈQUE :

162, boulevard Monchamp

CENTRE MUNICIPAL :

330, rue Wilfrid-Lamarche

CHALET DE LA BASE DE PLEIN AIR

314, rue Wilfrid-Lamarche

CHALET DU LAC DES FÉES :

1, rue Rimbaud

COMPLEXE AQUATIQUE :

63, rue Lériger

ÉCOLE AQUARELLE-ARMAND- FRAPPIER :

291-295, rue Sainte-Catherine

ÉCOLE FÉLIX-LECLERC :

161, boulevard Monchamp

ÉCOLE PICHÉ-DUFROST :

26, rue Sainte-Catherine

ÉCOLE VINET-SOULIGNY :

13, montée Saint-Régis

PAVILLON DE LA BIODIVERSITÉ :

66, rue du Maçon

PAVILLON JEUNESSE :

164, boul. Monchamp

HORAIRE

BIBLIOTHÈQUE

Lundi au jeudi : 10 h à 20 h

Vendredi : 10 h à 17 h

Samedi : 10 h à 16 h

Dimanche : 10 h à 16 h

CENTRE MUNICIPAL (SERVICE DES LOISIRS)

Lundi au jeudi : 8 h à 17 h

Vendredi : 8 h à 13 h

COMPLEXE AQUATIQUE

63, rue Lériger

450 638-2299, poste 7581

Horaires (comptoir d'accueil)

Lundi au vendredi : 8 h à 20 h 30

Samedi et dimanche : 7 h 30 à 16 h 30

PAVILLON JEUNESSE (SPA²)

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 et samedi : 18 h à 22 h



**SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



saint-constant.ca

