

# explôre

Saint-Constant

HIVER 2025



Saint-Constant

GUIDE LOISIRS



# DÉBUT DES INSCRIPTIONS :

**RÉSIDENTS : DÈS LE 7 JANVIER À 18 H**

**NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 10 JANVIER À 18 H**

Consultez les modalités à la page 20.



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 sont disponibles en version numérique uniquement.

## 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](mailto: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





# ÉVÉNEMENTS

SAMEDI 7 DÉCEMBRE



## PARADE DE NOËL

Célébrez les Fêtes lors du traditionnel et magique défilé de Noël qui se déroulera sur la rue Sainte-Catherine. Cette année, la parade débutera au Centre municipal pour se terminer devant l'école Piché-Dufrost.

Départ à 16 h

[Centre municipal](#)

**NOUVEAUTÉ :  
TRAJET INVERSÉ  
CETTE ANNÉE!**

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE



## NOËL SUR GLACE

Plongez dans l'esprit des Fêtes en patinant en famille avec les lutins et rencontrez le père Noël!

13 h à 17 h

[Patinoire réfrigérée \(Base de plein air\)](#)

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE



## COURSE DU PÈRE NOËL

Costumés en père Noël, les participants devront courir sur une distance de 5 km dans une ambiance festive et ludique. Tous les profits iront à la Fondation François Martel qui offre des équipements adaptés pour permettre aux jeunes autistes de pratiquer différents sports.

14 h à 15 h 30

[Base de plein air](#)

Adulte : 25 \$ | 16 ans et moins : 15 \$

Inscription au [lepointdevente.com](http://lepointdevente.com)

**DIMANCHE 2 FÉVRIER**



## FESTIGLOO

Petits et grands sont invités à profiter des joies de l'hiver lors de cette journée des plus divertissantes! Au programme : activités en plein air, musique et animation au grand plaisir de tous!

10 h à 16 h

[Base de plein air](#)

**festigloo**  
CÉLÉBRER L'HIVER AVEC NOUS!

**DIMANCHE 2 FÉVRIER**



## YÉTI GAMES

Les Yéti Games sont de retour! Ne manquez pas cette compétition amicale de planche à neige et de ski acrobatique.

Musique, ambiance festive, acrobaties et autres surprises seront de la partie!

13 h à 16 h

[Base de plein air](#)



**MERCREDI 26 FÉVRIER**



## SOIRÉE DE VERNISSAGE

Soutenez les artistes de la prochaine exposition en découvrant leurs œuvres lors de cette soirée spéciale. C'est l'occasion idéale pour échanger avec eux, tout en savourant quelques bouchées. Un rendez-vous à ne pas manquer pour les passionnés d'art!

18 h à 20 h

[Centre municipal](#)

**DU 3 AU 6 AVRIL**

**salon  
DU LIVRE  
ROUSSILLONRS**

## SALON DU LIVRE DE ROUSSILLON 2025

Venez bouquiner, discuter et échanger avec vos autrices et auteurs préférés lors de cet événement!

Sur le thème À chacun son style, on vous propose une foule de conférences, de rencontres d'auteurs et d'activités pour plaire aux petits comme aux grands sans oublier la soirée des ados!

Surveillez la sortie de la programmation complète en février : [sdlr.ca](http://sdlr.ca).

[Centre municipal](#)



# CONSTANTIA

## CAFÉ

---

Le cours du samedi matin  
n'aura jamais eu aussi bon goût!



📍 Bibliothèque  
📍 Complexe aquatique  
*Saint-Constant*



Les  
**Sacrés**  
shows  
DE SAINT-CONSTANT

SPECTACLE DE NOËL  
**QW4RTZ**

20 H  
ÉGLISE DE SAINT-CONSTANT



40\$

14  
DÉC

LEPOINTDEVENTE.COM

30  
ANS

LES  
**PESTACLES**

RIRES, THÉÂTRE ET MUSIQUE  
POUR LES 3 À 8 ANS

L'ÉTRANGE NOËL  
DE M. BOUGRIS

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE  
Sainte-Catherine



BILLETS | [LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES](http://LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES)







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 (parent/enfant) : 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

(18 janvier au 22 mars : relâche 8 mars)

École Aquarelle-Armand-Frappier

160 \$

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

(1<sup>er</sup> février au 24 mars : relâche 8 mars)

École Piché-Dufrost

71 \$

Équipement inclus, 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
- (21 janvier au 25 mars : relâche 25 février et 4 mars)

Centre municipal

143 \$

Souliers de sport requis



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT  
AU [SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS](http://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 (à compter du 16 janvier)**

---

### 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 (à compter du 14 et 15 janvier)**

*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 (13 janvier au 21 mars : relâche du 3 au 7 mars)**

**153 \$/1 fois par semaine**

**229 \$/2 fois par semaine**



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





6 à 16 ans

# JEU NESSE

SPORT ET BIEN-ÊTRE

## YOGA PARENT-ENFANT

Institutrice : 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

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

[Pavillon de la Biodiversité](#)

70 \$

## 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

(30 janvier au 22 mars : relâche 6 mars)

[École Piché-Dufrost](#)

71 \$

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

(18 janvier au 27 mars : relâche 3, 4, 6 et 8 mars)

[École Vinet-Souigny](#)

1 h par semaine pour la session :  
115 \$

2 h consécutives par semaine pour  
la saison : 211 \$

18 \$/terrain

Réservation des terrains à l'unité à partir  
du 10 février.



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

## CULTURE ET ATELIERS

### GUIWARE

Instructeur : Mathieu Roy

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

**Lundi**

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

• 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

123 \$

### LES ATELIERS RIRÉSISTIBLES

#### RIRE EN ACTION : VOLÉE-BALLE

Viens faire du sport avec l'équipe de Rirésistible!

**7 à 12 ans**

**22 janvier – 18 h à 20 h**

École du Tournant

**10 \$ (non remboursable)**

*Matériel inclus, espadrilles d'intérieur requises*

#### BRICOLAGE DE SAINT-VALENTIN

**7 à 12 ans**

**8 février – 12 h à 14 h**

Centre municipal

**15 \$ (non remboursable)**

#### RIRE EN ACTION : HOCKEY ET BASKET

**7 à 12 ans**

**19 février – 18 h à 20 h**

École du Tournant

**10 \$ (non remboursable)**

### SOIRÉE CINÉMA QUÉBÉCOIS ET PIZZA

Viens regarder deux classiques québécois et manger de la pizza avec l'escouade!

**7 à 12 ans**

**1<sup>er</sup> mars – 15 h à 19 h**

Centre municipal

**10 \$**

*En cas d'allergie ou de particularité alimentaire, communiquez avec le Service des loisirs*

#### RIRE EN ACTION : QUIDDITCH

**7 à 12 ans**

**19 mars – 18 h à 20 h**

École du Tournant

**10 \$ (non remboursable)**

## 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**

**9 février ou 29 mars – 9 h à 15 h 30**

Pavillon de la biodiversité

**42 \$ (non remboursable)**

*Matériel inclus, les enfants doivent retourner dîner à la maison*

### GARDIENS AVERTIS

Instructeur : Croix-Rouge canadienne

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

**8 février ou 30 mars – 8 h 30 à 16 h 30**

Pavillon de la biodiversité

**50 \$ (non remboursable)**

*Matériel inclus, les enfants doivent retourner dîner à la maison*

## Une réserve d'activités



ARCHÉOMUSÉE  
ROUSSILLON RS

### FAITES LA CHASSE AUX LUTINS COQUINS

Les lutins du père Noël ont tellement aimé leur visite à l'ArchéoMusée Roussillon RS qu'ils s'y sont cachés. L'équipe du musée a besoin de vous pour les capturer et les retourner au pôle Nord.

Une belle activité à faire en famille durant le mois de décembre ou durant la période des Fêtes!

**Achat de billets : [archeomusee.ca](http://archeomusee.ca)**

### CLUB DES APPRENTIS ARCHÉOLOGUES

L'ArchéoMusée propose aux jeunes curieuses et curieux un voyage à travers le temps. Chaque semaine, ce voyage leur fera découvrir les civilisations qui ont marqué le monde à différentes époques. Offrez-leur une expérience unique tout en vous offrant un moment de détente!

**8 à 12 ans**

**Samedi – 10 h à 11 h 30 (15 mars au 10 mai : relâche 19 avril)**

**110 \$**

**Inscription : [archeomusee.ca](http://archeomusee.ca)**



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



## BIBLIOTHÈQUE

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

### ATELIER DE NOËL

Animatrice : Mireille Beaulieu

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

6 à 10 ans

Jeudi 19 décembre –  
18 h 30 à 19 h 45

### LES SAMEDIS TECHNOS

9 à 15 ans

Samedi – 11 h à 13 h



### CODE CLUB AVEC SCRATCH

Animateur : Ibahim Diop

Découvre la plateforme de programmation incontournable adaptée aux plus jeunes et participe à des activités d'introduction au langage de programmation python.

18 janvier

### ROBOT GRIBOUILLEUR

Animatrice : Mireille Beaulieu

Apprend à créer un robot gribouilleur produisant des dessins uniques à l'aide de matériaux simples.

15 février

### ZIGGY, L'INSECTE CHANTEUR

Animateur : GénieLab

Plonge dans l'univers fascinant du son, du mouvement, des sciences naturelles et de la technologie avec Ziggy!

15 mars

### 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)

6 janvier, 7 février et 14 mars –  
13 h à 16 h

### 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 25 janvier, 15 février et  
22 mars – 11 h à 12 h

### ATELIER DE LA SAINT-VALENTIN

Animatrice : Mireille Beaulieu

Crée une œuvre moderne qui ajoutera un bouquet d'amour dans ta maison.

6 à 10 ans

Jeudi 13 février – 18 h 30 à 19 h 45



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





COMPLEXE AQUATIQUE  
Saint-Constant

# PROGRAMMATION HIVERNALE

Période d'inscription dès le 13 janvier, 12 h

Découvrez-la en janvier, en cliquant [ici](#)



## 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

**\*Cuisine collective gratuite tous les samedis!**



## Événements à venir

Festigloo

Activités spéciales durant la relâche

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

Programmation

le\_spa2





# ADULTES

## SPORT ET BIEN-ÊTRE

### QI GONG SUR CHAISE ET MÉDITATION

Instructrice : Isabelle Laflamme

Ce cours propose des exercices de souplesse et de la méditation sur chaise. Il est conçu pour améliorer la flexibilité et apaiser l'esprit, sans nécessiter d'effort physique intense.

**Lundi – 9 h à 10 h 15**

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

Centre municipal

78 \$

### QI GONG ET MÉDITATION

Instructrice : Isabelle Laflamme

Ce cours combine mouvements et respiration pour équilibrer l'énergie vitale, tandis que la méditation vise à apaiser l'esprit et améliorer la concentration.

**Jeudi – 18 h 45 à 20 h**

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

Pavillon de la biodiversité

78 \$

### COURS DE DANSE CHORÉGRAPHIQUE SUR BOTTES TRAMPOLINES

Instructrice : Julie Gaudet

**Niveau intermédiaire/avancé**

Dancez sur de la musique entraînante tout en sautant sur des bottes trampolines pour brûler un maximum de calories. En rebondissant, on travaille tout le corps pour le raffermir. Ce programme novateur offre une manière énergique d'améliorer la condition physique grâce à une chorégraphie captivante et ludique et à un entraînement cardio intense, tout en préservant la santé des articulations. À noter : cours déconseillé aux femmes enceintes. Rejoignez-nous pour transformer votre façon de vous entraîner!

**Lundi – 19 h à 20 h**

(27 janvier au 7 avril : relâche à venir)

Complexe aquatique de Saint-Constant

Tapis de sol requis

### BOOTCAMP/TABATA/HIIT SUR BOTTES TRAMPOLINES

Instructrice : Julie Gaudet

**Niveau débutant/intermédiaire**

Découvrez le plaisir de bouger grâce à 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. Conçu pour convenir à tous les niveaux de forme physique, il réduit l'impact sur vos articulations jusqu'à 80 %, tout en vous offrant une expérience ludique et motivante. Important : Ce cours n'est pas recommandé aux femmes enceintes. Venez révolutionner votre entraînement avec nous!

**Mercredi – 19 h à 20 h**

(29 janvier au 9 avril : relâche 5 mars)

École Piché-Dufrost

Tapis de sol requis

1 cours - Avec location : 207 \$  
- Sans location : 155 \$

2 cours - Avec location : 356 \$  
- Sans location : 253 \$



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

## 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 – 19 h 15 à 20 h 15

(21 janvier au 25 mars : relâche 4 mars)

• Niveau 2 : Lundi – 13 h à 14 h

• Niveau 3 : Lundi – 14 h à 15 h

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

Complexe aquatique de Saint-Constant (niveau 1)

Pavillon de la biodiversité (niveaux 2 et 3)

84 \$

---

## 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

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

Pavillon de la biodiversité

87 \$

*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 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

(3 février au 24 mars : relâche 3 mars)

École Piché-Dufrost

104 \$ ou 128 \$ 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

(20 janvier au 24 mars : relâche 3 mars)

Centre municipal

90 \$

---

## PILOXING

Instructrice : Linda Parizeau

Le piloxing est une activité sportive de fitness destinée à modeler le corps, à le raffermir, sans le traumatiser.

Mercredi – 19 h 30 à 20 h 30

(22 janvier au 26 mars : relâche 5 mars)

Centre municipal

90 \$

---

## STRONG EXPRESS

Instructrice : Valérie Bédard

Cours de fitness de haute intensité combinant 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

(21 janvier au 25 mars : relâche 4 mars)

Centre municipal

81 \$

---

## 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

(21 janvier au 25 mars : relâche 4 mars)

Centre municipal

98 \$

---

## 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

(21 janvier au 25 mars : relâche 25 février et 4 mars)

Centre municipal

83 \$

---

## 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

(21 janvier au 25 mars : relâche 6 mars)

Groupe 2 : Mercredi – 10 h 15 à 11 h 30

(22 janvier au 26 mars : relâche 5 mars)

Centre municipal

100 \$

*Tapis de yoga requis*

---



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



## 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**

(22 janvier au 26 mars : relâche 5 mars)

Centre municipal

98 \$

## 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**

(22 janvier au 26 mars : relâche 5 mars)

Centre municipal

72 \$

## ZUMBA FITNESS

Instructrice : Catherine Couture

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

**Mercredi – 18 h 45 à 19 h 45**

**Jeudi – 18 h 45 à 19 h 45**

(22 janvier au 27 mars : relâche 5 et 6 mars)

Centre municipal

94 \$

## YOGA SUR CHAISE

Instructrice : Christina Wettlaufer

Cette pratique douce et accessible améliorera votre souplesse, renforcera vos muscles et apaisera votre esprit. Idéal pour tous, ce cours s'adapte à vos besoins en alliant bien-être et relaxation.

**Vendredi – 10 h à 11 h**

(24 janvier au 28 mars : relâche 7 mars)

Centre municipal

87 \$

## TONUS

Instructrice : Élodie Berthelier

Renforcez votre corps avec ce cours conçu pour améliorer votre posture et votre endurance musculaire. Accessible à tous, il allie exercices dynamiques et ciblés pour une meilleure condition physique.

**Samedi – 8 h 15 à 9 h 15**

(18 janvier au 22 mars : relâche 8 mars)

Centre municipal

98 \$

## ABDOS-FESSIERS-CUISSSES

Instructrice : Élodie Berthelier

Tonifiez vos abdos, fessiers et cuisses avec ce cours ciblé et dynamique! Idéal pour sculpter le bas du corps et renforcer votre ceinture abdominale, tout en améliorant votre endurance et votre posture.

**Samedi – 9 h 15 à 10 h 15**

(18 janvier au 22 mars : relâche 8 mars)

Centre municipal

98 \$

## CARDIO-RAQUETTE

Instructrice : Cardio Plein Air

Plongez dans une expérience hivernale unique, où vous pourrez profiter pleinement des joies de l'hiver tout en travaillant votre endurance cardiovasculaire et musculaire à travers des déplacements en raquette. Accessible à tous.

**Samedi – 10 h 30 à 11 h 30**

(18 janvier au 22 mars : relâche 8 mars)

Parc Lafarge

150 \$

*S'il n'y a pas de neige, le cours se transformera en cardio-musculation.*

## BADMINTON LIBRE 16 ANS ET +

**Lundi au jeudi – 18 h 30 à 21 h 30**

(10 février au 27 mars : relâche 3 au 6 mars)

École Félix-Leclerc

1 h par semaine pour la session : 153 \$

2 h consécutives par semaine pour la saison : 216 \$

28 \$/terrain

*Réservation des terrains à l'unité à partir du 10 février.*

## CULTURE ET ATELIERS

### COURS D'ESPAGNOL 12 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

Niveau 2 : Mardi

Niveau 4 : Mercredi

(20 janvier au 26 mars : relâche du 3 au 5 mars)

Centre municipal

144 \$

### PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE 12 ANS ET +

Institutrice : 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 1 : Jeudi – 18 h 30 à 21 h 30

(23 janvier au 3 avril : relâche 6 mars)

Chalet du Lac des fées

171 \$

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

### COUPS DE PINCEAU 16 ANS ET +

Institutrice : Stéphanie Fiola

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

23 janvier : Une jolie tortue

20 février : Fruit du dragon

20 mars : Un petit cochon

Centre municipal

36 \$ par atelier

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.

19 février : Grèce

19 mars : Colombie

18 h 30 à 20 h

16 avril : Parent-enfant (18 h à 19 h 30)

Centre municipal

20 \$ (non remboursable)

Apportez vos plats

### LES VINS DU TERROIR DU QUÉBEC

Instructeur : Le Duc du Vin

Les vins du Québec ont beaucoup évolué depuis le début de la production dans les années 80. Les vignes ont pris de l'âge et les vignerons ont gagné en expérience. Tous les ingrédients sont donc réunis pour vinifier des vins de qualités. C'est sans compter la grande variété des vins produits et disponibles à la SAQ. Quatre vins de différentes régions de la province seront à déguster lors de cet atelier.

20 mars – 19 h à 21 h 30

Centre municipal

55 \$ (non remboursable)

### MACRAMÉ 14 ANS ET +

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 confectionnez une jardinière suspendue et une tenture murale.

Mardi 4, 18 et 25 février

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](http://SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS)



## BIBLIOTHÈQUE

### CLUB DE LECTURE

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

**Mercredi – 18 h 30 à 20 h 15**

**8 janvier : Bernard Schlink**

**12 février : Tatiana de Rosney**

**12 mars : Joël Dickner**

**9 avril : Biographie**

**14 mai : Alessandro Baricco**

**11 juin : Lauréat d'un prix 2024**

### INITIATION AU IPAD 50 ANS ET +

*Instructeur : Centre d'éducation des adultes de LaSalle*

**Mardi – 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30**

**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.

**21 janvier au 17 février**

**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).

**25 février au 25 mars**

**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.

**8 avril au 6 mai**

## FÉVRIER MOIS



### FÉVRIER MOIS DES COUPS DE CŒUR

En février, on tombe en amour! Durant le mois, les usagers des bibliothèques publiques de toutes les régions du Québec sont invités à découvrir les coups de cœur des membres du personnel grâce aux autocollants apposés aux différents documents qui composent les collections des bibliothèques. Venez les découvrir!

## 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.



### ALAIN FARAH

Atelier créatif en groupe où le romancier proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte inspiré d'une scène d'un de ses romans.

**15 février – 14 h à 16 h**

[Bibliothèque](#)



### YVES P. PELLETIER

Atelier créatif en groupe où l'humoriste proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte humoristique.

**15 mars – 14 h à 16 h**

[Bibliothèque](#)



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



LES ATELIERS  
**On jase...**  
en **français!**

Cet automne, nous vous avons annoncé notre partenariat avec l'Union des municipalités du Québec pour la tenue d'ateliers de discussion « On jase... en français! ». Notre projet a été sélectionné dans le cadre de l'initiative « Fous du français » et a reçu une subvention maximale de 19 035 \$.

## LE PROJET EN BREF

Ces ateliers gratuits s'adressent aux personnes souhaitant améliorer leurs compétences en français, le tout dans une ambiance décontractée favorisant les nouvelles rencontres. Précisons qu'il ne s'agit pas de cours de français, mais bien d'ateliers de conversation pratiques. Conférences, discussions, jeux d'écriture et bien plus vous attendent!

### ATELIER 5

#### ATELIER DE CONSOLIDATION D'ÉQUIPE

30 janvier – 18 h 30 à 20 h  
[Complexe aquatique](#)

### ATELIER 6

#### CAFÉ-CAUSERIE SUR LES RELATIONS AMOUREUSES

13 février – 18 h 30 à 20 h  
[Complexe aquatique](#)

## PARTICIPANTS RECHERCHÉS

Une première série de 4 ateliers a eu lieu au cours de l'automne. Nous lançons donc la deuxième série d'ateliers à compter du 9 décembre, à midi au [saint-constant.ca/inscriptions](http://saint-constant.ca/inscriptions).

### ATELIER 7

#### SOIRÉE VERNISSAGE

26 février – 18 h 30 à 20 h  
[Centre municipal](#)

### ATELIER 8

#### CAFÉ-CAUSERIE SUR LA CRÉATION DE SOUVENIRS

13 mars – 18 h 30 à 20 h  
[La Clé des Mots](#)  
(200, rue Saint-Pierre, Saint-Constant)

### Modalités d'inscription

- Être résident de Saint-Constant (carte citoyenne requise);
- Être âgé de 18 ans et plus;
- Disposer d'un compte dans la plateforme d'inscriptions.

Un grand merci aux partenaires qui participent à l'élaboration et la tenue des ateliers :





# ORGANISMES

## ASSOCIATION D'ARTS VISUELS DU GRAND CHÂTEAUGUAY

Participez à diverses activités de formation ou de perfectionnement!

**Démonstration et atelier d'art :**  
*Portrait d'après un modèle vivant avec Agnieszka Rajewska*  
23 février - 13 h

**Démonstration d'art :** *Personnage aux couleurs vives avec Luc Boivin*  
16 mars - 13 h

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

Gratuit pour les membres/15 \$ pour les non-membres

Inscription à [manoiryouville.ca/ateliers-art](http://manoiryouville.ca/ateliers-art).

Info : [association.avgc@gmail.com](mailto:association.avgc@gmail.com)

## CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Début des activités régulières et journée d'inscription pour les cours suivants :

- Zumba (mardi et jeudi - 14 semaines - 84 \$)
- Yoga (jeudi - 14 semaines - 84 \$)
- Danse en ligne (vendredi - 15 semaines - 120 \$)

13 janvier - 10 h à 12 h

[Pavillon des aînés \(85, montée Saint-Régis\)](#)

Pour information : 450 638-2010, poste 7260

## CLUB DE VÉLO DE ROUTE LAPRAICYCLE DESJARDINS

Inscrivez-vous pour la saison 2025 qui débutera à la mi-janvier!

Apprenez des techniques de vélo de route dans un environnement d'entraînement sécuritaire et dans le plaisir.

- Possibilité de faire des compétitions régionales et provinciales
- Prêt de vélo lors de la première année au Club

3 soirs par semaine - 18 h 30 à 20 h

7 et 8 ans : 195 \$ | 9 à 16 ans : 295 \$

[lapraicycle.com](http://lapraicycle.com)

## CORPS DE CADETS 2938 DU ROUSSILLON

*Tu as entre 12 et 18 ans? Tu veux essayer de nouvelles activités et développer ta confiance et ton leadership?*

Participe à l'aventure avec le Corps de cadets 2938 du Roussillon!

Mardi - 18 h 15 à 21 h 15

[École Piché-Dufrost \(gymnase\)](#)

Inscription gratuite et détails : [cc2938.ca](http://cc2938.ca)

## EXPORAIL - LE MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN

### Noël ferroviaire

Soyez transporté dans la magie de Noël, admirez les véhicules décorés et illuminés et participez aux activités spéciales proposées.

Jusqu'au 30 décembre - 9 h à 17 h

### Nouvelle exposition itinérante :

*Voyage au cœur des arts en compagnie de Sir William Cornelius Van Horne*

Jusqu'au 30 avril 2025 - 9 h à 17 h

### Meurtre au musée

*Exporail sera une fois de plus le lieu d'un récit intrigant, plein de suspense et de rebondissement inattendus!*

Du 1<sup>er</sup> au 9 mars - 9 h à 17 h

[110, rue Saint-Pierre](#)

Billets et infos : [exporail.org](http://exporail.org)

Crédit photo : Exporail



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT  
AU [SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS](http://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 :** si vous utilisez ces types de paiements, vous devez vous inscrire en cliquant payer plus tard et venir payer votre activité au Centre municipal avant la tenue de votre activité.

**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 17 janvier. 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 17 janvier, 12 h

Annulation acceptée et remboursement intégral

### Avant la tenue du 2<sup>e</sup> cours

Annulation acceptée et remboursement au prorata des cours restants, moins des frais administratifs de 15 \$

### Dès le 2<sup>e</sup> 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](mailto: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 PICHÉ-DUFROST :

26, rue Sainte-Catherine

### ÉCOLE VINET-SOULIGNY :

13, montée Saint-Régis

### 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

### CENTRE MUNICIPAL (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

### 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 (SPA<sup>2</sup>)

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



**SUIVEZ-NOUS SUR  
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



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

