

explore

Saint-Constant

HIVER 2026

GUIDE LOISIRS



Saint-Constant

ÉVÉNEMENTS

DIMANCHE 1^{ER} 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 pour le plaisir de tous! La classique hivernale sera de retour cette année.

10 h à 16 h

Base de plein air

Gratuit

DIMANCHE 1^{ER} FÉVRIER



LA COMPÉ DU YÉTI

La Compé du Yéti est de retour!! Ne manquez pas cette compétition amicale de planche à neige et de ski acrobatique. Au programme : musique, ambiance festive, acrobaties et autres surprises!

10 h à 16 h

Base de plein air

Gratuit

MERCREDI 25 FÉVRIER



SOIRÉE DE VERNISSAGE

Encouragez les artistes de la prochaine exposition artistique en admirant 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

Gratuit

SAMEDI 7 FÉVRIER



CONTE D'HAÏTI - TEZEN, LE POISSON AMOUREUX

Présenté dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, ce conte haïtien est riche en symbolisme et en émotions.

Il raconte l'histoire d'une jeune fille maltraitée par sa famille qui trouve refuge près d'une source d'eau calme et limpide. Celle-ci cache un secret dans ses profondeurs : Tezen, un poisson merveilleux doté d'une voix mélodieuse.

10 h 30 à 11 h 30

Pour toute la famille

22-26-31 MARS



LE SALON DU LIVRE DE ROUSSILLON... DANS UNE BIBLIOTHÈQUE PRÈS DE CHEZ VOUS!

En mars prochain, le Salon du livre de Roussillon prend la route pour vous faire découvrir la passion de trois personnalités québécoises.

On a piqué votre curiosité? Visitez le sdlr.ca pour tous les détails!



DÉBUT DES INSCRIPTIONS :

RÉSIDENTS : DÈS LE 7 JANVIER À 18 H

NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 9 JANVIER À 18 H

Consultez les modalités à la page 17.



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 Ma Ville+ 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

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 pagaille
- 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



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

(24 janvier au 28 mars : relâche 28 février)

[École Aquarelle-Armand-Frappier](#)

160 \$

Souliers de sport requis

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.

NOUVEAU : 0 à 3 ans

Jeudi - 9 h 30 à 10 h

(15 janvier au 26 mars)

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 5 ans

Mercredi et vendredi

9 h à 11 h

(14 janvier au 20 mars : relâche du 2 au 6 mars)

190 \$/1 fois par semaine

285 \$/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

(13-14 janvier au 31 mars-1^{er} avril)

L'activité est la même les deux soirs.

ATELIER SUR L'INTIMIDATION

Animateur : Exporte Supporte

L'histoire de Rhimy et ses amis vise à sensibiliser les enfants à l'intimidation et à leur offrir des outils concrets pour faire face à ce défi.

4 à 7 ans

6 février - 10 h à 12 h

Gratuit



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



6 à 16 ans



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

(26 janvier au 23 mars)

[Pavillon de la biodiversité](#)

63 \$

Tapis de yoga requis

HOCKEY COSOM LIBRE PARENT-ENFANT

Instructeur : Rirésistibles

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

5 à 8 ans

Samedi – 11 h 15 à 12 h 30

(24 janvier au 28 mars)

9 à 12 ans

Jeudi – 18 h 30 à 19 h 45

(22 janvier au 26 mars)

[École Piché-Dufrost](#)

70 \$

Équipement inclus, souliers de sport requis

BADMINTON LIBRE FAMILIAL

Lundi – 18 h 15 à 21 h 15

(19 janvier au 23 mars)

Mardi – 18 h 15 à 21 h 15

(20 janvier au 24 mars)

Jeudi – 18 h 15 à 21 h 15

(22 janvier au 26 mars)

Samedi – 9 h 30 à 12 h 30

(24 janvier au 28 mars)

[École Vinet-Souigny](#)

98 \$ ou 167 \$ pour 2 h consécutives

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

Pour réserver des terrains individuels, veuillez communiquer avec le Service des loisirs.



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

LES ATELIERS RIRÉSISTIBLES

SOCER

Viens bouger, courir et t'amuser! Participe à des matchs palpitants ou relève des défis amusants pour montrer tes talents de joueur de soccer.

6 à 12 ans

27 janvier – 18 h à 20 h

École Piché-Dufrost

20 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, espadrilles requises

SAINT-VALENTIN

Crée ton propre capteur de rêves magique pour la Saint-Valentin et personnalise-le. Une activité pleine de couleurs et d'imagination pour laisser parler ta créativité.

6 à 12 ans

8 février – 10 h à 12 h

Centre municipal

20 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

COMMANDO

Ramène les objets à ta base en te faufilant dans les cachettes du terrain pour ne pas te faire repérer par le gardien! Un jeu amusant et rempli d'action.

6 à 12 ans

10 mars – 18 h à 20 h

École Piché-Dufrost

20 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, espadrilles requises

BRICO-DESSIN EN SUPERPOSITIONS

Transforme une feuille en véritable paysage en 3 dimensions. Superpose les couches, joue avec les formes et les couleurs et vois ton univers prendre vie sous tes yeux.

6 à 12 ans

22 mars – 10 h à 12 h

Centre municipal

20 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

ATELIER DE BANDE DESSINÉE : CRÉER UNE HISTOIRE, LES BASES ET FONDAMENTAUX

Animateur : Tristan Thériault

Création d'une bande dessinée avec les outils et les différentes approches dans le milieu amateur et professionnel, en comprenant les fondamentaux de l'art séquentiel du comic et en passant par son homologue japonais.

Pour tous

1^{er} mars – 10 h 30 à 12 h

Centre municipal

40 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

ATELIER DE BANDE DESSINÉE : CRÉER LA PAGE COUVERTURE

Animateur : Tristan Thériault

Réalisation d'une page couverture de bande dessinée ou de manga attrayante et percutante, inspirée des œuvres d'amateurs et de professionnels, ainsi que des codes du manga japonais.

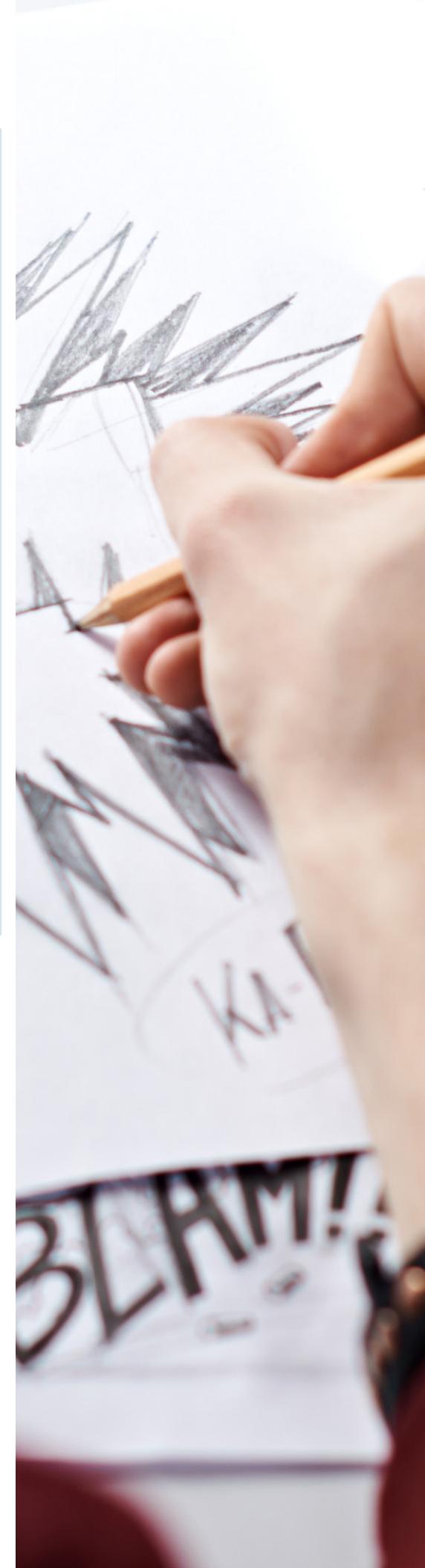
Pour tous

15 mars – 10 h 30 à 12 h

Centre municipal

40 \$ (non remboursable)

Matériel inclus



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



CONSTRUCTION D'UN ROBOT TOUPIE

Construis un robot toupie en combinant un moteur, de l'électricité simple et ta créativité.

17 janvier

PERSONNALISATION D'UN CHANDAIL AVEC CRICUT

À l'aide de Cricut Design Space, personnalise un chandail que tu possèdes en apprenant les bases de la création numérique.

21 février

CRÉATION D'UNE FIGURINE 3D AVEC TINKERCAD

Avec la plateforme Tinkercad, crée ta propre figurine et imprime-la en 3D.

21 mars

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.

24 janvier, 28 février et 28 mars - 11 h à 13 h

Gratuit, sans inscription

LEGO PÉDAGO

Profites de la journée pédagogique pour explorer, construire et laisser libre cours ton imagination dans le monde des LEGO.

5 à 12 ans (sous supervision parentale)

5 janvier, 6 février et 20 mars - 13 h à 16 h

ATELIER DE LA SAINT-VALENTIN

Animatrice : Mireille Beaulieu

Sors les pastels et les pinceaux pour créer une magnifique œuvre d'art qui reflétera les couleurs de ton cœur.

6 à 10 ans

Jeudi 12 février - 18 h 30 à 19 h 45

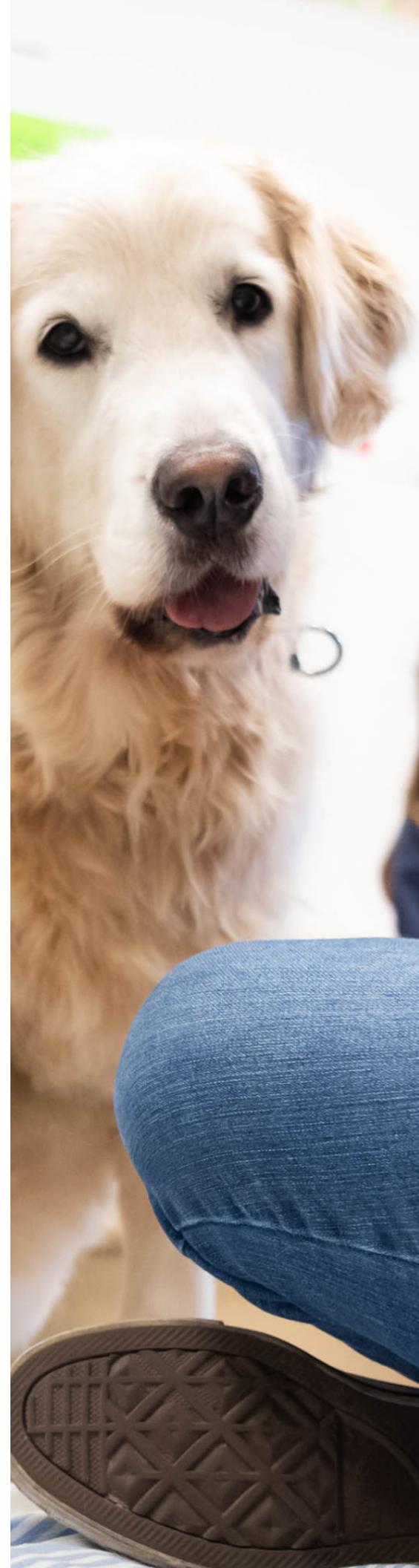
LIS AVEC OZZY

Animatrice : Marie-Ève Talbot avec Ozzy

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

7 à 10 ans

28 février, 28 mars - 11 h à 12 h



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

LE SERVICE PRÉADOS ADOS



GYM LE VENDREDI
CUISINE COLLECTIVE LE SAMEDI
ACTIVITÉS POUR LA SEMAINE DE RELÂCHE

SURVEILLE NOTRE PAGE INSTAGRAM
POUR PLUS D'INFOS!



164, BOUL. MONCHAMP
450 638-2010, POSTE 7250



le_spa2



ADULTES

SPORT ET BIEN-ÊTRE

BADMINTON LIBRE

16 ANS ET +

18 h 30 à 21 h 30

Lundi : 9 février au 23 mars

Mardi : 10 février au 24 mars

Jeudi : 12 février au 26 mars

Vendredi : 13 février au 27 mars

École Félix-Leclerc

(École Vinet-Souigny le vendredi)

1h par semaine pour la session : 210 \$

2 h consécutives par semaine pour la session : 357 \$

Pour réserver des terrains individuels, veuillez communiquer avec le Service des loisirs.

Raquettes et volants requis

TAI-CHI

16 ANS ET +

Instructeur : Guy Brault

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

Niveau 1 : Lundi - 15 h à 16 h

Niveau 2 : Lundi - 13 h à 14 h

Niveau 3 : Lundi - 14 h à 15 h

(19 janvier au 23 mars)

Pavillon de la biodiversité

70 \$

DANSE SUR BOTTES TRAMPOLINES

Instructrice : Julie Gaudet

Ce cours propose une formule en intervalles de course à pied et d'exercices d'aérobie entrecoupés de musculation. C'est un entraînement complet permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardiovasculaire.

Lundi - 19 h à 20 h

(19 janvier au 30 mars)

Complexe aquatique

BOOTCAMP/TABATA/HIIT SUR BOTTES TRAMPOLINES

16 ANS ET +

Instructrice : Julie Gaudet

Niveau débutant/intermédiaire

Découvrez le plaisir de bouger grâce à un mélange dynamique d'exercices d'aérobie 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

(21 janvier au 1^{er} avril)

École Piché-Dufrost

Tapis de sol requis

1 cours par semaine : 155 \$ (sans location) et 207 \$ (avec location)

2 cours par semaine : 253 \$ (sans location) et 356 \$ (avec location)

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

(19 janvier au 23 mars)

École Piché-Dufrost

112 \$ ou 136 \$ pour les 3 niveaux

Pour niveau 1 : chaussures de sport requises, pas de bottes

ESSENTRICS

16 ANS ET +

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

(19 janvier au 23 mars : relâche 2 mars)

Mercredi – 16 h 45 à 17 h 45

(21 janvier au 25 mars : relâche 4 mars)

Centre municipal

75 \$

YIN

16 ANS ET +

Instructrice : Christina Wetzlaufer

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

Pavillon de la biodiversité

63 \$ (26 janvier au 23 mars)

Tapis de yoga requis

BODYSHAPING

16 ANS ET +

Instructrice : Linda Parizeau

Cours de musculation utilisant du matériel varié

Lundi – 19 h 45 à 20 h 45

(19 janvier au 23 mars)

Centre municipal

75 \$

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

(20 janvier au 31 mars)

Centre municipal

90 \$

ABDOS-FESSIERS-CUISES

16 ANS ET +

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.

Mardi – 18 h à 19 h

(20 janvier au 24 mars)

Centre municipal

105 \$

STEP TONUS

16 ANS ET +

Instructrice : Élodie Berthelier

Entraînement dynamique sur step, combinant un cardio soutenu et un renforcement musculaire accru, principalement axé sur le bas du corps et les abdos.

Mardi – 19 h 15 à 20 h 15

(20 janvier au 24 mars)

Centre municipal

105 \$

VINYOGA

16 ANS ET +

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

(20 janvier au 31 mars : relâche 10 et 17 mars)

78 \$

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

(21 janvier au 25 mars : relâche 28 janvier, 11 et 18 mars)

Centre municipal

72 \$

Tapis de yoga requis

CARDIO MUSCULATION

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 45 à 11 h 45

(21 janvier au 1^{er} avril)

Centre municipal

78 \$

YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ

16 ANS ET +

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

(21 janvier au 25 mars : relâche 4 mars)

Centre municipal

64 \$



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

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
(29 janvier au 26 mars)

Centre municipal

72 \$

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
(21 janvier au 25 mars)

Jeudi – 18 h 45 à 19 h 45
(22 janvier au 26 mars)

Centre municipal

89 \$

QI-GONG ET MÉDITATION

16 ANS ET +

Instructrice : Isabelle Laflamme

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

Jeudi – 18 h 45 à 20 h
(22 janvier au 26 mars : relâche 5 mars)

Centre municipal

80 \$

MUSCULATION POUR FEMMES ENCEINTES

Instructrice : Kélyanne Labbé

Cours combinant un entraînement musculaire de style bootcamp, adapté aux besoins des femmes enceintes et une portion de yoga favorisant la détente, la mobilité et le bien-être.

Samedi – 9 h à 9 h 45
(24 janvier au 28 mars)

École Piché-Dufrost

115 \$

PILATES POST-PARTUM MAMAN-BÉBÉ

Instructrice : Kélyanne Labbé

Cours pensé pour retrouver votre force abdominale et pelvienne. S'adresse aux femmes qui ont accouché il y a plus de 3 mois ou celles qui ont eu l'accord de leur physiothérapeute périnéal de reprendre l'entraînement.

Samedi – 10 h à 10 h 45

(24 janvier au 28 mars)

École Piché-Dufrost

115 \$

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 – 19 janvier au 23 mars
(relâche 2 mars)

Niveau 2 : Mardi – 20 janvier au 24 mars
(relâche 3 mars)

Niveau 6 : Mercredi – 21 janvier au 25 mars
(relâche 4 mars)

Niveau avancé pour approfondir la compréhension orale et l'expression orale. Pour élèves avec plus de 70 heures de cours d'espagnol.

Centre municipal

145 \$

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!

18 h 30 à 21 h 30

22 janvier : La girafe au cou tordu

19 février : Le bébé ourse

19 mars : L'hippopotame coloré

Chalet du Lac des fées

38 \$ par atelier

Matériel inclus

DÉCOUVERTES GOURMANDES : LA SAVOIE ET LES ALPES

Instructeur : Le Duc du Vin

Voyagez en Savoie, dans cette région de montagnes, afin d'y découvrir les vins aux cépages que l'on ne retrouve nulle part ailleurs dans le monde!

11 mars – 19 h à 21 h 30

Centre municipal

55 \$ (non remboursable)

APPEL À TOUS!

La cuisine et les plats internationaux vous passionnent? Vous souhaitez animer un atelier culinaire lors de la session du printemps?

Soumettez votre candidature à loisirs@saint-constant.ca

BIBLIOTHÈQUE

NOUVEAU CLINIQUE DE DÉPANNAGE NUMÉRIQUE

18 ANS ET +

Avez-vous besoin d'aide avec votre appareil numérique (tablette, ordinateur, liseuse)? Notre service de dépannage numérique sur rendez-vous est là pour vous! Vous n'avez qu'à apporter votre appareil (si cela concerne votre liseuse, apportez également votre portable si vous en avez un).

Mercredi - 17 h à 20 h

(À partir du 7 janvier)

NOUVEAU ACCÈS LIBRE AU LABORATOIRE D'INNOVATION NUMÉRIQUE

16 ANS ET +

Venez donner 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!

Jeudi - 18 h à 20 h

Samedi - 14 h à 16 h

(À partir du 8 janvier)

Accès gratuit, coût variable des matériaux

NOUVEAU BRIN DE JASSETTE

18 ANS ET +

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

CLUB DE LECTURE

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

21 janvier : Giuliano da Empoli

18 février : Rebecca Makonnen

18 mars : Victor Lévy-Beaulieu

15 avril : Soirée True Crime (policier et roman noir)

20 mai : Pierre Lemaître

17 juin : Lauréat d'un prix littéraire 2025

18 h 30 à 20 h 15

Infos : biblio@saint-constant.ca

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.

Samedi 24 janvier, 7 et 21 février, 14 et 28 mars - 18 h 30 à 20 h 15

Infos : biblio@saint-constant.ca

INITIATION AU IPAD 50 ANS ET +

Instructeur : Centre d'éducation des adultes 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.

À partir du 20 janvier

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).

À partir du 3 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.

À partir du 14 avril

Infos : biblio@saint-constant.ca



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



CAUSERIE AVEC VALÉRIE CHEVALIER

Animatrice : Amélie Boivin-Hanfield

Plongez dans l'univers de cette animatrice, chroniqueuse, comédienne et écrivaine qui est une figure bien connue et appréciée du public. Auteure de plusieurs romans à succès salués pour leur sensibilité et leur narration vivante, elle se distingue par son univers vibrant et profondément humain.

Valérie Chevalier partagera son parcours, ses inspirations et sa passion pour la création sous toutes ses formes. Une rencontre chaleureuse et motivante, parfaite pour quiconque aime les histoires... ou rêve d'en raconter.

Jeudi 19 mars - 19 h



FÉVRIER, MOIS DES COUPS DE CŒUR

Sous le thème « Février, mois coup de cœur », les usagers des bibliothèques publiques de partout au Québec sont invités à découvrir les coups de cœur des membres du personnel grâce aux autocollants apposés sur les différents documents qui composent les collections des bibliothèques.





Pour tous

COMPLEXE AQUATIQUE

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.

MINI SESSION D'HIVER

Cours privés et d'aquaforme

Du 5 au 25 janvier

**Places disponibles,
faites vite!**



TU SOUHAITES DEVENIR SURVEILLANT-SAUVEUR?

Inscrис-toi aux évaluations pour poursuivre ta progression à travers les 4 formations nécessaires à l'obtention du titre de surveillant-sauveteur!

10 janvier - 17 h à 20 h (évaluation)

Inscription en ligne

ÉVALUATIONS DE STYLE DE NAGE

Besoin d'aide pour choisir le bon niveau **pour un cours de natation?** Participez à nos évaluations de style de nage ou consultez les documents d'aide en ligne.

11 janvier - 9 h à 12 h

12 janvier - 17 h à 20 h

16 janvier - 17 h à 20 h

PROGRAMMATION HIVERNALE

Du 26 janvier au 5 avril

Période d'inscription dès le 19 janvier, 12 h

En ligne, par téléphone ou au comptoir d'accueil

COMPÉTITION DU CLUB CARO

Venez soutenir le club CARO!

17 et 18 janvier

Aucun bain libre ni cours (natation et aquaforme) n'est prévu durant cette fin de semaine.

La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Québec 



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



INSCRIPTIONS

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Inscription session d'hiver

Venez-vous inscrire à nos activités!

12 janvier - 10 h à 12 h

Carte de membre : 15 \$

**Pavillon des aînés Claude-Hébert
(85, montée Saint-Régis)**

Infos : 450 638-2010, poste 7260

CLUB DE VÉLO DE ROUTE LAPRAICYCLE DESJARDINS

Période d'inscription saison 2026

Faites partie de notre club de vélo de route de développement et compétitif pour les jeunes de 7 à 16 ans, encadré par des entraîneurs formés par la Fédération des Sports Cyclistes du Québec.

Dès le 12 janvier

En ligne au 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!

Tous les mardis 18 h 15 à 21 h 15

Gymnase de l'école Piché-Dufrost

Inscription : cc2938.ca

EXPORAIL - LE MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN

Une multitude d'activités se préparent pour la période hivernale :

Noël ferroviaire

Jusqu'au 30 décembre

Service de thé

19 au 30 décembre - 10 h à 14 h

De fer et de glace

2 janvier au 1^{er} février

Meurtre au musée

6 février au 29 mars

Relâche scolaire : une sortie familiale près de chez vous!

27 février au 8 mars

Pour tous les détails et pour acheter vos billets : exporail.org

MAISON DE LA FAMILLE KATERI

Inscription aux ateliers pour la session printemps 2026

- Ateliers de stimulation globale par groupe d'âge
- Atelier de stimulation du langage
- En route vers l'école
- Atelier sur l'attachement sécurisant
- Les moments périnatals
- Espace parents + espace papa
- Relations enfant-parent (6-12 ans) + ado-parent (12-17 ans)
- Grossesse en harmonie
- Activités à la carte

Du 9 février au 6 mars

Abonnement annuel : 10 \$

[200, avenue Balmoral, La Prairie](http://200avenuebalmoral.ca)

Inscription : maisonfamillekateri.com



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 19 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

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 17 janvier, 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.

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.

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.

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

BIBLIOTHÈQUE :
162, boulevard Monchamp

CENTRE MUNICIPAL :
330, rue Wilfrid-Lamarche

CHALET DU LAC DES FÉES :
1, rue Rimbaud

ÉCOLE AQUARELLE-ARMAND-FRAPPIER :
291, 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

HORAIRE

BIBLIOTHÈQUE

162, boul. Monchamp
450 638-2010, poste 7233
biblio@saint-constant.ca

Horaire

Lundi au jeudi : 10 h à 20 h
Vendredi : 10 h à 17 h
Samedi et dimanche : 10 h à 16 h

*Horaire spécial des Fêtes au
saint-constant.ca*

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

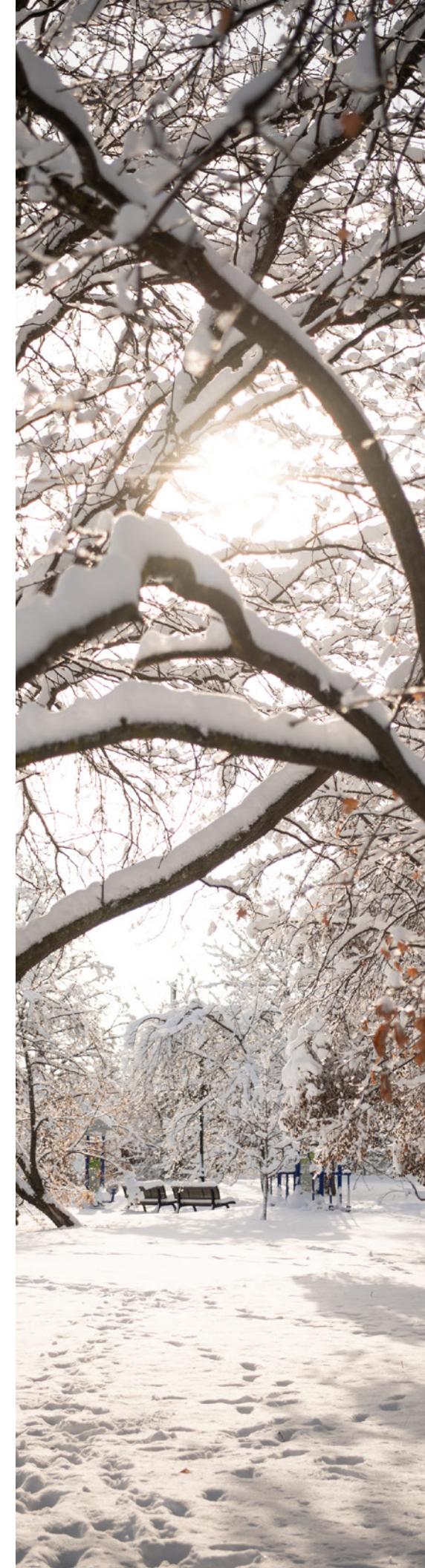
Lundi, mercredi et vendredi : 6 h 30 à 21 h 30
Mardi et jeudi : 7 h à 21 h 30
Samedi et dimanche : 7 h à 17 h

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



**SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



saint-constant.ca

