

# explôre

Saint-Constant

ÉTÉ 2026



GUIDE LOISIRS

**Base de plein air**  
314, rue Wilfrid-Lamarche

11 h à 16 h

**Activités familiales**

22 h 30

**Feux d'artifice**

# Fête nationale du Québec

Présentée par  **Desjardins**

**24**  
**JUIN**  
20 h 30

Détails  
**SAINT-CONSTANT.CA**



## CÉLÉBREZ AVEC LES EX-ACADÉMICIENS



19 h 30



# ÉVÉNEMENTS

MARDI 30 JUIN



## ÉCOFÊTE

Participez au grand rendez-vous citoyen de l'été!

Joignez-vous à nous pour une soirée animée sous le signe de l'environnement et de la découverte :

- Présence du Zoo de Granby avec invité surprise
- Présence de Chouette à voir et de ses deux oiseaux de proie
- Atelier de jardinage avec notre hortultrice
- Atelier de fabrication de balles de semences
- Repas froid offert aux 300 premiers visiteurs
- Kiosques informatifs
- Et plus encore!

18 h à 20 h

[Pavillon de la biodiversité](#)

SAMEDI 22 AOÛT



## PARTY DE LA RENTRÉE

Célébre la rentrée scolaire avec tes amis, ta famille lors de cette journée festive spécialement conçue pour les jeunes!

Au programme : repas BBQ avec maïs et hot-dogs, zone dédiée aux organismes jeunesse, ateliers animés par la Bibliothèque, activités et rencontres avec les intervenants du SPA<sup>2</sup>, initiation à la planche à roulettes, et bien plus!

11 h à 16 h

[Pôle culturel et sportif](#)



# VEILLÉES FESTIVES



Pavillon de la biodiversité



Apportez vos chaises et votre chasse-moustique



19 h 30



Nourriture et breuvages alcoolisés permis

VENREDI 3 JUILLET



## MARCO CALLIARI

Après 35 ans de carrière, Marco Calliari en spectacle propose un grand voyage qui retrace son impressionnant parcours artistique et ses fortes influences. Un cocktail explosif de pièces dans lesquelles la musique du monde à l'italienne et le heavy métal se côtoient très discrètement mais habilement, avec plusieurs nouvelles compositions et ses grands classiques revisités!

VENREDI 17 JUILLET



## ROADTRIP

RoadTrip revisite les grands succès country francophones et anglophones, à travers des medleys énergiques, des duos mémorables et une ambiance chaleureuse pour petits et grands. Parmi les classiques revisités : *Life is a Highway*, *Jolene*, *Bye Bye mon cowboy*, *Nous on aime la musique country* et plusieurs autres surprises! En vedette : Jordan Lévesque (La Voix), Léa Jarry (chanteuse country acclamée et nommée à l'ADISQ) et 4 musiciens dirigés par Alex Kirouac (membre de Kaïn). En première partie, Danny Beauregard, notre professeur de danse en ligne, vous fera bouger avec 60 minutes de danse country participative!

VENREDI 7 AOÛT



## MICH AND THE BLUES BASTARDS

Menés par le comédien-chanteur Michel Perron et son harmonica, *Mich and the Blues Bastards* livrent un show électrisant où le blues flirte avec le funk, la soul et le swing. Sur scène : bonne humeur assumée, énergie contagieuse et groove sans retenue.



# PRÊT DE PÉDALOS ET PLANCHES À PAGAIE

**Du 27 juin au 23 août** : Mercredi au dimanche de 10 h à 17 h

**Du 29 août au 27 septembre** : Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

[Chalet du Lac des fées](#)



# PRÊT DE VÉLOS À ROUES SURDIMENSIONNÉES

**Jusqu'au 27 juin** : Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

**Du 27 juin au 23 août** : Tous les jours de 10 h à 17 h

**Après le 23 août** : Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

[Chalet de la Base de plein air](#)



# 6 ans et - TOUT-PETITS

## BIBLIOTHÈQUE

### HISTOIRE SOUS LES ÉTOILES

Animatrice : Mireille Beaulieu

Apportez vos couvertures et rejoignez-nous pour la lecture d'histoires passionnantes!

3 à 8 ans

23 juin (reprise le 25 juin en cas de pluie)

7 juillet et 11 août (reprise le lendemain en cas de pluie)

18 h 30 à 19 h 30

Bassin Léon-Poissant

Gratuit, sans inscription

## 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

Lundi, mercredi et vendredi

9 h à 11 h

Inscription à la fin du mois d'août, restez à l'affût



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





# ADULTES

ACTIVITÉS GRATUITES  
ET SANS INSCRIPTION

## LUNDI

### DANSE EN LIGNE - COUNTRY POP

12 ANS ET +

Instructeur : Danny Beauregard

Le déhanchement est de mise dans ce cours de danse en ligne ressemblant au country américain avec une touche moderne sur de la musique populaire.

Du 29 juin au 10 août

18 h 15 à 21 h

Surface bétonnée de la Patinoire réfrigérée

Chaussures de sport requises

## MARDI

### 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.

4 et 11 août

16 h 30 à 17 h 30

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

Tapis de yoga requis

## MERCREDI

### VINIYOGA

16 ANS ET +

Instructrice : Isabelle Lacombe

Venez prendre une pause, apprendre à respirer, relaxer en travaillant aussi la musculation, la flexibilité, l'équilibre et la concentration.

8 et 15 juillet

10 h 30 à 11 h 45

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

Tapis de yoga requis

## 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.

13 et 27 juillet

19 h à 20 h

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

Tapis de yoga requis

## ZUMBA FITNESS

Instructrice : Catherine Couture

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

2 et 16 juillet et 12 août

18 h 30 à 19 h 30

Surface bétonnée de la Patinoire réfrigérée

## POUND

Instructrice : Linda Richard Parizeau

Activité de mise en forme dynamique combinant les exercices cardiovasculaires et le renforcement musculaire. Inspiré de la batterie, il utilise des baguettes de style « drum » et se pratique sur une musique entraînante offrant un entraînement complet, énergique et amusant.

29 juillet et 12 août

18 h 30 à 19 h 30

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

Tapis de yoga requis

## JEUDI

### CARDIO BALADI

Instructrice : *Joséanne Carier*

Cours dynamique, amusant et créatif qui allie à la fois le cardio, la coordination, le rythme et la féminité. Dans le même genre que la Zumba, apprenez plusieurs chorégraphies simples incluant des mouvements de baladi. Aucune expérience en danse nécessaire, plaisir garanti!

9 et 23 juillet

19 h à 20 h

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

### YOGA – FLEXIBILITÉ ET MOBILITÉ

Instructrice : *Andréann Cyr*

Cours combinant le renforcement musculaire, la mobilité et la flexibilité pour améliorer la posture, la souplesse et le bien-être général. Au programme, série d'exercices de flexibilité active et passive, le tout encadré de façon sécuritaire et progressive.

30 juillet et 13 août

19 h à 20 h

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

Gratuit, sans inscription

*Tapis de yoga requis*

## SAMEDI

### 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

11 et 18 juillet

10 h à 11 h

Sous le chapiteau du Pavillon de la Biodiversité

## DIMANCHE

### CARDIO BOXE

Instructrice : *Élodie Berthelier*

Entraînement dynamique combinant 70 % de travail cardiovasculaire et 30 % de renforcement musculaire. Inspiré de différents arts martiaux, cette activité sans contact permet d'améliorer l'endurance, la coordination et le tonus musculaire dans un environnement sécuritaire et accessible à tous.

12 juillet et 16 août

9 h à 10 h

Sous le chapiteau du Pavillon de la Biodiversité

### QI-GONG ET MÉDITATION

Instructrice : *Isabelle Laflamme*

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

2 et 9 août

10 h à 11 h

Sous le chapiteau du Pavillon de la Biodiversité

*Tapis de yoga requis*

### PASSIONNÉ(E) DE JEUX DE RÔLE?

Le Service des loisirs est à la recherche de personnes intéressées à agir comme maître du jeu lors de soirées de jeux de rôle à l'automne. Le maître du jeu anime l'aventure, guide les participants et contribue à créer une expérience ludique et immersive.

**Formulaire d'intérêt**

### 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](mailto:loisirs@saint-constant.ca)**

## JEUX DE SOCIÉTÉ – FORMULE 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.

9 juillet et 13 août – 18 h 30 à 22 h

Pavillon de la biodiversité

26 juillet – 9 h à 12 h

Centre municipal

*Apportez vos jeux, vos breuvages et collations*

## BIBLIOTHÈQUE

### LIRE ET FAIRE LIRE : DEVENEZ BÉNÉVOLE

Vous avez 50 ans et plus, aimez la lecture et le contact avec les enfants? La Bibliothèque recherche des bénévoles pour participer au programme Lire et faire lire.

Offrez un peu de votre temps pour transmettre le plaisir de lire aux jeunes et créer de beaux moments de partage!

Vous êtes disponible de jour? Nous aimerions vous rencontrer! Faites-nous parvenir vos coordonnées à [biblio@saint-constant.ca](mailto:biblio@saint-constant.ca).

Au plaisir de vous accueillir dans notre équipe de bénévoles!

### 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.

Judi – 13 h à 16 h

Accès gratuit



## HORAIRE ESTIVAL

Mardi au jeudi : 18 h à 21 h  
Vendredi et samedi : 18 h à 22 h

Sorties prévues chaque semaine  
en plus de soirées thématiques!



POUR DÉCOUVRIR NOTRE PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE, RENDEZ-VOUS SUR INSTAGRAM (LE\_SPA2).

# 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.

## NOUVEAUTÉ COURS INTENSIFS DE NATATION

Deux sessions intensives seront  
offertes les mardis et jeudis :

- Session 1 :  
29 juin au 26 juillet
- Session 2 :  
27 juillet au 23 août

Une excellente option pour  
progresser rapidement!

## ÉVALUATIONS DE STYLE DE NAGE

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

8 juin : 17 h à 20 h  
13 juin : 14 h à 17 h  
14 juin : 14 h à 17 h

## FORMATIONS AQUATIQUES INTENSIVES

Profitez de l'été pour compléter vos formations :

- Médaille de bronze (intensif) : semaine du 6 juillet
- Croix de bronze (intensif) : semaine du 13 juillet
- Premiers soins généraux : semaine du 20 juillet
- Moniteur de natation (semi-intensif) : semaines du 27 juillet et du 3 août

## PROGRAMMATION ESTIVALE

Du 29 juin au 23 août

Période d'inscription dès le 15 juin, 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.



## ACTION JEUNESSE ROUSSILLON

### Lave auto caritatif

Aidez le regroupement des parents d'adultes différents du Québec

**20 juin**

**10 h à 15 h**

**MDJ St-Constant  
(223, rue Sainte-Catherine)**

**20 \$/voiture**

### Party d'été jeunes et familles

Au programme : rallye sportif, henné, spectacle de jeunes talents

**27 juin**

**12 h à 16 h**

**MDJ St-Constant  
(223, rue Sainte-Catherine)**

**Gratuit**

**Infos : 450 993-1616 ou  
stconstantmdj@gmail.com**

## ASSOCIATION DE HOCKEY FÉMININ DU RICHELIEU

### Ouverture des inscriptions pour la saison 2026-2027

Activité permettant aux jeunes filles intéressées de s'initier au hockey

**8 juin**

**Portes ouvertes**

**Fin août, restez à l'affût**

**Infos : [hockeyfemininrichelieu.ca](http://hockeyfemininrichelieu.ca)**

## CHANT O VENT

### Portes ouvertes et inscription à la chorale

Venez partager le bonheur de mettre en commun votre voix et les nombreux bienfaits de chanter en groupe tous les mercredis soirs de septembre à mai.

**9 septembre**

**18 h 30 à 21 h 30**

**Centre Frank Vocino  
(4 boul. Montcalm, Candiac)**

**275 \$ pour l'année**

**Infos : [chantoventensemble.ca](http://chantoventensemble.ca)**

## CORPS DE CADETS 2938 DU ROUSSILLON

### Soirée portes ouvertes et BBQ

Viens découvrir le programme des cadets lors de notre soirée, amène tes amis et viens jaser! L'inscription aux activités et le prêt d'uniforme est gratuit.

**1<sup>er</sup> septembre**

**18 h 30 à 21 h**

**École Piché-Dufrost**

**Gratuit**

**Infos : [cc2938.ca](http://cc2938.ca)**



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

## SAINT-TITE DANSE DANS LES RÉGIONS

Festival de danse country rassemblant plusieurs écoles invitées

**3-4 juillet**

Sous la patinoire réfrigérée

Entre 20 et 45 \$

## DIALOGUES INVISIBLES

Venez à la rencontre de ces artistes afin d'échanger sur la culture d'ici et d'ailleurs, dans une ambiance où la francophonie est commune à tous. Une programmation à saveur artistique sera proposée à tous afin de vivre des expériences uniques.

**Plusieurs dates entre le 15 et le 26 juillet**

Lieux multiples à travers la Ville

Gratuit

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

## EXPOSITION DE VIEILLES VOITURES

Amateurs de voitures vintage, c'est un rendez-vous pour une 4<sup>e</sup> édition. L'entrée est gratuite pour les visiteurs et les exposants. Tous les dons recueillis au cours de la journée seront versés à la Fondation Anna-Laberge.

**15 août**

**11 h à 16 h**

Terrain extérieur du Pavillon des aînés Claude-Hébert

Gratuit

## CINÉ PLEIN AIR EXPORTE SUPPORTE

Soirée de cinéma en plein air gratuit. Nourriture et breuvages en vente au profit de notre organisme et de sa mission.

**26 juin, 24 juillet et 21 août**

**Dès 19 h 30**

Sous le chapiteau du Pavillon de la biodiversité

Réservez votre place via leur page Facebook

# ÉVÉNEMENTS PARTENAIRES



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

# 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**

# MODALITÉS

## 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.

## 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.

**NOTEZ QUE VOUS ÊTES INSCRIT(E) À L'ACTIVITÉ MÊME SI VOTRE PAIEMENT N'EST PAS COMPLÉTÉ.**

## HORAIRE

### BIBLIOTHÈQUE

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

#### **Horaires**

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

### CENTRE MUNICIPAL (SERVICE DES LOISIRS)

330, rue Wilfrid-Lamarche  
450 638-2010, poste 7200  
[loisirs@saint-constant.ca](mailto:loisirs@saint-constant.ca)

#### **Horaires**

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

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

### 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.

### ACCIDENT

Les dépenses occasionnées à la suite d'une blessure survenue durant la pratique d'une activité sont assumées en totalité par le participant.

### COMPLEXE AQUATIQUE

63, rue Lériger  
450 638-2299, poste 7581

#### **Horaires (comptoir d'accueil)**

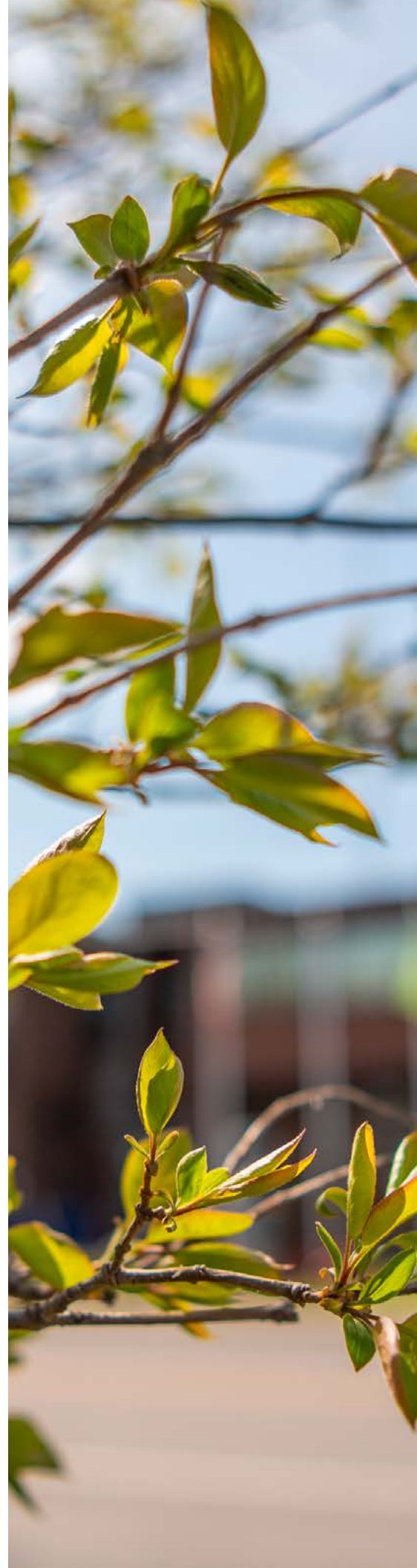
Lundi au vendredi : 8 h à 20 h 30  
Samedi et dimanche : 7 h 30 à 16 h 30

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

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

#### **Horaires estival**

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

