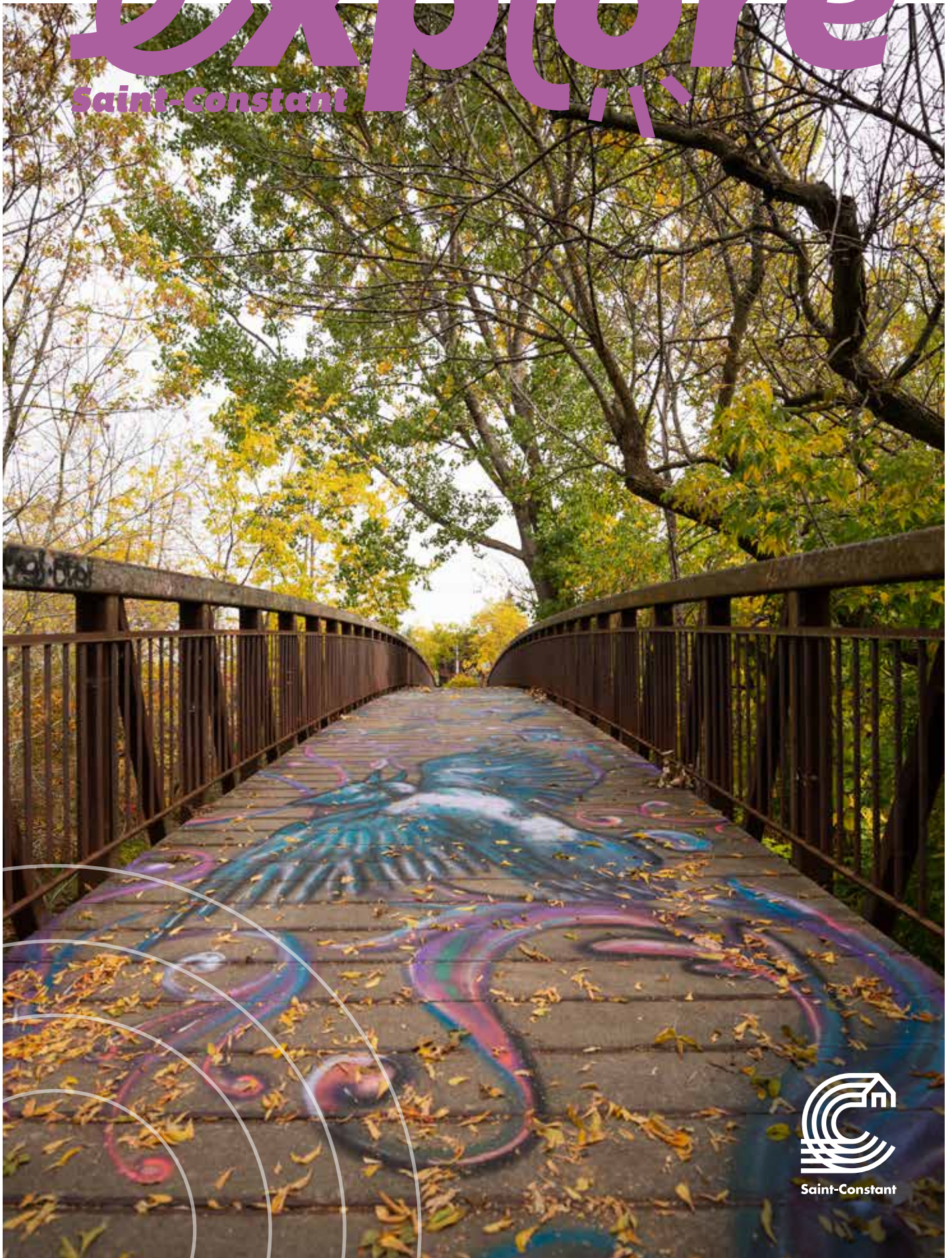


explôre

Saint-Constant

AUTOMNE 2025



GUIDE LOISIRS



SAMEDI 6 AU 10 SEPTEMBRE



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 mercredi 12 h à 18 h

Centre municipal

DIMANCHE 14 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 27 août à 18 h
(3 septembre pour les non-résidents)**

Gratuit : citoyens | 20 \$: non-résidents

MERCREDI 8 OCTOBRE



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!

17 h 30 à 19 h 30

[Centre municipal](#)

SAMEDI 18 OCTOBRE



SOIRÉE EN OR

Organisée par le Club de l'Âge d'Or et la Ville. Participez à un souper-spectacle. Plus de détails à venir.

[Centre municipal](#)

Inscription au Pavillon des aînés Claude-Hébert
(via le Club de l'Âge d'Or)

Billets : 25 \$

DIMANCHE 19 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 dès le 4 septembre au onmarche.com

Gratuit

SAMEDI 25 OCTOBRE



HALLOWEEN

Activité en collaboration avec l'Exporail.

Plus d'informations à venir

Les journées de la culture

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 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.

27 SEPTEMBRE — 10 H



CROQUE-SOUCIS

Animatrice : Mireille Beaulieu

Crée ton gentil monstre à soucis qui t'aidera à te sentir plus léger!

Parent-enfant

[Bibliothèque](#)

28 SEPTEMBRE — 13 H



CRÉATION DE MACARON PERSONNALISÉ

Animatrice :

Dessine, colorie, découpe et assemble un macaron unique à ton image. Que tu sois amateur de mangas, de musique, de sport ou de cuisine tout est permis!

Repars avec ton œuvre à accrocher fièrement sur ton sac ou ton chandail.

9-17 ans

[Bibliothèque](#)



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.

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

Billets au
LEPOINTDEVENTE.COM

FORFAIT « LES FIDÈLES »

100 \$ pour les 3 spectacles
Valide jusqu'au 3 octobre 2025.

3 octobre

**LAURENCE
JALBERT**

40 \$

7 novembre

**ANTHONY
KAVANAGH**

35 \$

13 décembre

**NICOLA
CICCONE**

Spectacle de Noël
40 \$

20 h

Église de Saint-Constant

Admission générale



DÉBUT DES INSCRIPTIONS :

RÉSIDENTS : DÈS LE 27 AOÛT À 18 H

Consultez les modalités à la page 19.

NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 3 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.



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.

A photograph of two children sitting on a yellow surface, playing with maracas. One child is wearing a yellow jacket and red sneakers, and the other is wearing a grey jacket. They are both holding maracas with colorful patterns.

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

(20 septembre au 6 décembre :
relâche 1^{er} nov.)

École l'Aquarelle

160 \$

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 19 h

• 5 à 6 ans : 19 h à 20 h

(23 septembre au 18 novembre : relâche le
21 oct.)

Centre municipal

160 \$

Souliers de sport requis

HOCKEY COSOM LIBRE 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

(20 septembre au 6 décembre : relâche le
1^{er} nov.)

École Piché-Dufrost

71 \$

Équipement inclus, souliers de sport requis



LES DÉTAILS DES ACTIVITÉS SE TROUVENT
AU 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

(18 septembre au 18 décembre)

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

(16-17 septembre au 16-17 décembre)

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

(22 septembre au 15 décembre)

188 \$/1 fois par semaine

282 \$/2 fois par semaine

GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS 10^e ANNIVERSAIRE

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

17 au 23 novembre

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 (15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

[Pavillon de la biodiversité](#)

70 \$

Tapis de yoga requis

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

(18 septembre au 11 décembre : relâche 20 nov.)

[École Piché-Dufrost](#)

71 \$

Équipement inclus, souliers de sport requis

BADMINTON LIBRE FAMILIAL

Lundi – 18 h 15 à 21 h 15 (15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

Mardi – 18 h 15 à 21 h 15 (16 septembre au 9 décembre)

Jeudi – 18 h 15 à 21 h 15 : (18 septembre au 11 décembre : relâche 20 nov.)

Samedi – 9 h 30 à 12 h 30 : (20 septembre au 13 décembre : relâche 1^{er} nov.)

[École Vinet-Souligny](#)

124 \$ ou 225 \$ pour 2 h consécutives

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

18 \$/terrain (à partir du lundi 15 septembre, 18 h)



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

CULTURE ET ATELIERS



LES ATELIERS RIRÉSISTIBLES

RIRE EN ACTION : LE MONDE DES BALLONS

Viens faire du sport avec l'équipe de Rirésistible!

7 à 12 ans

24 septembre – 18 h à 20 h

[École Piché-Dufrost](#)

15 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, espadrilles requises

CONFECTION DE SAC DE BONBONS

7 à 12 ans

5 octobre – 10 h à 12 h

[Centre municipal](#)

15 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

RIRE EN ACTION : FRISBEE

Viens t'amuser avec l'équipe de Rirésistible.

7 à 12 ans

19 novembre – 18 h à 20 h

[École Vinet-Souligny](#)

15 \$ (non remboursable)

Matériel inclus, espadrilles requises

CONFECTION DE BAS DE NOËL

7 à 12 ans

7 décembre – 10 h à 12 h

[Centre municipal](#)

15 \$ (non remboursable)

Matériel inclus

GUITARE

Instructeur : Mathieu Roy

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

Lundi (15 septembre au 8 décembre : relâche 29 sept., 13 et 20 oct.)

• 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](#)

135 \$

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



MAKEY MAKEY

Découvre comment transformer des objets du quotidien en manettes interactives avec Makey Makey. Cet atelier te permettra de combiner la création d'un jeu vidéo et d'une télécommande personnalisée.

20 septembre

MICRO: BIT PROGRAMME ET JOUE

Crée un petit dispositif automatique qui réagit aux changements de température ou aux mouvements comme une feuille qui tombe au vent.

22 novembre

TON SAC DE BONBONS PERSONNALISÉ

Crée, à l'aide de la découpe vinyle, un sac d'Halloween personnalisé. Apprend les bases du design et les étapes du processus avec la découpe vinyle et la presse-à-chaud.

18 octobre

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.

6 septembre, 4 octobre, 1^{er} novembre et 6 décembre

Gratuit, sans inscription



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

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)

Vendredi 26 septembre, 14 et 21 novembre – 13 h à 16 h

PÉDAGO SPÉCIALE : SENSIBILISATION À L'INTIMIDATION

Animateur : Exporte Supporte

Histoire et bricolage sur le thème de l'intimidation.

Vendredi 21 novembre – 10 h à 12 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 27 septembre, 25 octobre et 29 novembre – 11 h à 12 h

LES BIBLIOS, PHARES DANS NOS COMMUNAUTÉS

Dans le cadre de la Semaine des bibliothèques publiques

Animatrice : Mireille Beaulieu

Fabrique un petit phare pour éclairer ta vie.

Parent-enfant

Samedi 18 octobre – 10 h à 11 h

ATELIER D'HALLOWEEN

Animatrice : Mireille Beaulieu

Cric, crac, hiiii hou! Une maison hantée se profile à l'horizon, à quoi ressemble-t-elle?

6 à 10 ans

Jeudi 30 octobre – 18 h 30 à 19 h 45

ATELIER DE NOËL

Animatrice : Mireille Beaulieu

Crée une superbe étoile pour décorer ton foyer.

6 à 10 ans

Jeudi 18 décembre – 18 h 30 à 19 h 45



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

LE SERVICE PRÉADOS ADOS



**NE MANQUE PAS LE PARTY
D'HALLOWEEN LE 31 OCTOBRE
PROCHAIN AINSI QUE NOS SORTIES
POUR L'AUTOMNE. SURVEILLE
NOTRE PAGE INSTAGRAM POUR
PLUS D'INFOS!**



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



le_spa2



ADULTES

SPORT ET BIEN-ÊTRE

TAI-CHI

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

(15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

Pavillon de la biodiversité

80 \$

BADMINTON LIBRE 16 ANS ET +

18 h 30 à 21 h 30

Lundi (15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

Mardi (16 septembre au 9 décembre)

Mercredi (17 septembre au 10 décembre)

Jeudi (18 septembre au 11 décembre)

École Félix-Leclerc

266 \$ ou 367 \$ pour 2 h consécutives

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

32 \$/terrain (à partir du lundi 15 septembre, 18 h)

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 (15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

• 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

École Piché-Dufrost

125 \$/1 h ou 160 \$/3 h

ESSETRICS

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.

Tapis de yoga requis

Lundi – 19 h à 20 h

(15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

Centre municipal

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 15 à 20 h 15

(15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

Pavillon de la biodiversité

85 \$

Tapis de yoga requis

BODYSHAPING

Instructrice : Linda Parizeau

Cours de musculation utilisant du matériel varié

Lundi – 19 h 30 à 20 h 30

(15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct. et 17 nov.)

Centre municipal

80 \$

Tapis de yoga requis

FITMIX

Instructrice : Valérie Bédard

Cours combinant la musculation et le cardiovasculaire sous forme de stations, d'intervalles et même de chorégraphies simples.

Mardi – 12 h 10 à 12 h 50

(16 septembre au 9 décembre : relâche 21 et 28 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

(16 septembre au 9 décembre)

Centre municipal

106 \$

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

(16 septembre au 16 décembre : relâche 21 et 28 oct.)

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

(17 septembre au 17 décembre : relâche 22 et 29 oct.)

Centre municipal

91 \$

Tapis de yoga requis

CARDIO MUSCULATION 55

55 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

(17 septembre au 10 décembre)

Centre municipal

95 \$

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

(17 septembre au 26 novembre)

Centre municipal

75 \$

PILATES POST-PARTUM

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.

Jeudi – 11 h à 11 h 50

(18 septembre au 11 décembre : relâche 23 oct.)

Centre municipal

135 \$

Tapis de yoga requis

BOOTCAMP FAMILIAL MIX - FEMMES ENCEINTES ET POST-PARTUM

Instructrice : Kélyanne Labbé

Cours de fitness en famille, s'adresse à tous les niveaux.

Les enfants sont les bienvenus.

Jeudi – 12 h à 12 h 50

(18 septembre au 11 décembre : relâche 23 oct.)

Centre municipal

135 \$

Tapis de yoga requis

YOGA SUR CHAISE

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

(18 septembre au 18 décembre)

Centre municipal

90 \$



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

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

(18 septembre au 10 décembre)

Centre municipal

85 \$

ZUMBA TONING

Instructrice : Amélie Viens

Discipline sportive complète favorisant la remise en forme cardiovasculaire et musculaire. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines et sont accessibles à tous.

Jeudi – 19 h à 20 h

(18 septembre au 11 décembre : relâche 23 oct. et 13 nov.)

Centre municipal

95 \$

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 (15 septembre au 8 décembre : relâche 13 oct.)

Niveau 2 : Mardi (16 septembre au 9 décembre : relâche 14 oct.)

Niveau 5 : Mercredi (17 septembre au 10 décembre : relâche 15 oct.)

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

Centre municipal

186 \$

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 septembre : La souris

23 octobre : Le chat

20 novembre : Les tasses

18 h 30 à 21 h 30

Chalet du Lac des fées

38 \$ par atelier

Matériel inclus

INITIATION À L'AQUARELLE BOTANIQUE 16 ANS ET +

Instructrice : Ana Kusmic

Découverte progressive de l'aquarelle à travers divers sujets. Introduction au matériel, préparation de l'espace de travail, théorie des couleurs, techniques de base.

5 octobre – 9 h à 12 h

Chalet du Lac des fées

35 \$

MACRAMÉ

Instructrice : 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 confectionnerez une jardinière suspendue et une tenture murale.

18 h 30 à 20 h

Atelier 1 : Lundi 22 et 29 septembre et 6 octobre

Atelier 2 : Mardi 21 et 28 octobre et 4 novembre

Atelier 3 : Lundi 24 novembre et 1^{er} et 8 décembre

L'atelier 1 doit être complété pour s'inscrire à l'atelier 2 et la 2 pour l'atelier 3.

Chalet du Lac des fées

50 \$ par atelier (3 cours)

ATELIER CONFÉRENCE - CAFÉ

Animateur : Brûlerie Emma 16 ANS ET +

Suivez le grand voyage d'un grain de café, de l'un des nombreux pays producteurs jusqu'à sa torréfaction, ici même, dans notre atelier de Salaberry-de-Valleyfield, puis jusqu'à la tasse que vous dégusterez. Nous vous dévoilerons également nos meilleurs trucs pour préparer un café à votre goût, avec l'équipement dont vous disposez à la maison.

Inclus : 2 dégustations/personne

15 octobre et 19 novembre

18 h 30 à 20 h

Centre municipal

50 \$

DÉCOUVERTES GOURMANDES : VINS DU PORTUGAL NORD

Instructeur : Le Duc du Vin

Cet atelier vous permettra d'en apprendre davantage sur le Portugal, ce pays viticole et ses 250 cépages autochtones.

19 novembre – 19 h à 21 h 30

Centre municipal

55 \$ (non remboursable)



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

INITIATION AU DESSIN D'OBSERVATION 18 ANS ET +

Instructrice : Ana Kusmic

Prenez le temps de voir autrement et explorez le dessin d'observation dans une ambiance détendue et inspirante. Découvrez les techniques de base à travers des sessions de dessin de nature morte et, en option, séance avec modèle vivant.

7 décembre – 9 h à 12 h

Chalet du Lac des fées

35 \$

COURS DE FRANÇAIS 18 ANS ET +

Instructrice : Madame Mathews -
La bonne note

Cette classe de français mise sur la conversation pour une pratique concrète et vivante de la langue. Jeux de rôle, échanges et activités ludiques, en classe comme à la maison, s'intègrent au quotidien des participants. L'accent est mis sur l'écoute et l'expression orale dans un cadre bienveillant et stimulant.

Jeudi – 18 h 30 à 20 h

(18 septembre au 11 décembre : relâche 23 oct.)

Chalet du Lac des fées

180 \$

Crayon et papier requis

Dans le cadre de la Journée nationale des aînés, 4 conférences vous sont offertes gratuitement :

SUR INSCRIPTION

BINGO

Animateur : Club de l'Âge d'or

Un après-midi de Bingo pour se divertir et échanger dans une ambiance chaleureuse. Prix de présence et grignotines sont au rendez-vous!

1^{er} octobre – 13 h 30 à 16 h 30

Centre municipal

PRÉVOIR L'ESSENTIEL : ASPECTS JURIDIQUES, FINANCIERS ET HUMAINS

Animateur : Yves Légaré – *Complexe funéraire*

Assistez à cette conférence qui aborde tous les aspects entourant un décès : des démarches à entreprendre avant, pendant et après, en passant par les notions juridiques et financières essentielles, jusqu'aux préarrangements funéraires.

30 septembre – 13 h 30 à 15 h 30

Pavillon de la biodiversité

MAÎTRE DE SA VIE ET DE SES BIENS

Animateur : Desjardins

Grâce à notre conférence sur l'exploitation financière, découvrez comment reconnaître, prévenir et agir face à cette forme de maltraitance souvent invisible. Nos experts partageront des témoignages, des outils concrets et des conseils pratiques pour protéger vos proches et vous-même. Soyez des nôtres pour faire la lumière sur cet enjeu crucial afin de contribuer à un environnement plus sécuritaire pour tous.

14 octobre – 13 h 30 à 15 h 30

Centre municipal

AU VOLANT DE MA VIE

Animateur : SAAQ

Cette conférence interactive s'adresse aux conducteurs d'expérience et propose des conseils pratiques, des mises à jour sur le Code de la sécurité routière et des réponses aux questions liées à la conduite en toute sécurité

9 octobre – 13 h 30 à 15 h 30

Pavillon de la biodiversité

GESTION DE PATRIMOINE/RETRAITE

Animateur : Desjardins

Apprenez-en davantage sur l'importance de bien planifier votre retraite. Découvrez les éléments pour atteindre vos objectifs et réaliser vos projets. Venez voir comment l'expertise de Desjardins peut vous accompagner dans cette grande étape de votre vie.

1^{er} octobre – 18 h à 19 h

Centre municipal

BIBLIOTHÈQUE

CLUB DE LECTURE

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

Mercredi 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre – 18 h 30 à 20 h 15

Pour info : biblio@saint-constant.ca

CLUB D'ÉCRITURE

Animateur : 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 27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre – 14 h à 16 h

Pour info : biblio@saint-constant.ca

CONFÉRENCE : SE LIBÉRER PAR LA DÉCONSUMMATION NOUVEAUTÉ

Animateur : Jean-Sébastien Marsan

Pourquoi s'endetter pour consommer est toujours une mauvaise idée – même pour 2,49 \$? L'auteur propose une approche radicale et libératrice de la simplicité volontaire pour mieux gérer ses finances et éviter les pièges de la surconsommation.

Jeudi 16 octobre – 19 h



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

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
À partir du 9 septembre

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.

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).

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.

CAUSERIE AVEC SIMON BOULERICE

Animatrice : Amélie Boivin-Hanfield

Venez jaser avec Simon Boulerice, auteur, dramaturge et comédien incontournable au Québec. Avec son humour, sa sensibilité et sa générosité, il nous entraîne dans un échange authentique autour de ses œuvres, de ses thèmes de prédilection et de son parcours unique. Une causerie vivante, accessible et inspirante pour tous les publics.

Jeudi 20 novembre – 19 h

ACCUEILLIR EN FRANÇAIS

Dans le cadre de la Semaine des bibliothèques publiques

Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux!



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



Bibliothèque Saint-Constant

Un monde à découvrir !

Plus accessible que jamais!

**Découvrez notre nouvel horaire
dès le 2 septembre**

Lundi au jeudi

10 h à 20 h

Vendredi

10 h à 17 h

Samedi et dimanche

10 h à 16 h



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.

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.

19 août : 16 h à 18 h 30

23 août : 12 h à 15 h

24 août : 8 h 30 à 11 h 30

PROGRAMMATION AUTOMNALE

Période d'inscription dès le 25 août, 12 h

En ligne, par téléphone ou au comptoir d'accueil

AQUAFORME

Nos noms de cours nagent vers plus de clarté :

- Aqua55+ devient AquaSenior
- AquaCombo1 devient AquaForme
- AquaCombo2 devient AquaCombo
- AquaProfond devient AquaJogging

Inscription dans la section
« Programmation aquatique mise
en forme automne 2025 »

TU SOUHAITES DEVENIR SURVEILLANT-SAUVETEUR?

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

Évaluation 13 septembre de 17 h à 20 h

Inscription en ligne



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



ORGANISMES

À LA SOURCE

Ateliers libres de créations artistiques

Cet organisme aide à faciliter le parcours émotif engendré par une épreuve grâce à l'art

Les lundis dès le 8 septembre

12 h à 16 h

Centre municipal

5 \$/atelier

Info : lilycayer@gmail.com

ASSOCIATION D'ARTS VISUELS DU GRAND CHÂTEAUGUAY

Démonstration d'art : Sculpture en argile d'un modèle vivant avec Romina Sol Catanzaro

28 septembre – 13 h

Démonstration et atelier d'art : Peindre au pastel avec Angéline Guénette

26 octobre – 13 h

Démonstration d'art : Impression sur gel avec Renée Mollit

23 novembre – 13 h

Manoir d'Youville (498, boul. d'Youville, Châteauguay)

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

Info : artsvisuelschateauguay.com

ASSOCIATION DE HOCKEY FÉMININ DU RICHELIEU

Portes ouvertes

24 août

Équipement prêté

Les inscriptions 2025-2026 sont en cours.

Gratuité pour les nouvelles joueuses nées en 2019, 2020 et 2021.

Info : hockeyfemininrichelieu.ca

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CONSTANT

Portes ouvertes

Profitez de cette journée pour vous inscrire au Club au coût de 15 \$ et aux activités

11 septembre

13 h à 15 h 30

Pavillon des aînés Claude-Hébert

Info : 450 638-2010, poste 7260

CORPS DE CADETS 2938 DU ROUSSILLON

Soirée portes ouvertes et BBQ

Tu as entre 12 et 18 ans? Viens découvrir notre programme lors de cette soirée. Amène tes amis, viens jaser et si ça t'intéresse, inscris-toi sur place. C'est gratuit!

9 septembre

18 h 15 à 21 h

Gymnase de l'école Piché-Dufrost

Info : cc2938.ca

ASSOCIATION DES BÉNÉVOLES DE L'HÔPITAL ANNA-LABERGE

Recherche de bénévoles

Les bénévoles de l'Hôpital Anna-Laberge jouent un rôle précieux auprès des usagers et de leurs proches. Leur présence chaleureuse et attentionnée contribue à rendre les soins plus humains. Ils accueillent, orientent et offrent des visites de l'amitié, apportant réconfort et soutien à ceux qui en ont besoin.

450 699-2425, poste 4167

Info : benevolat.anna-laberge.ciassmo16@ssss.gouv.qc.ca



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 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

*Veillez noter qu'au retour de la Fête du Travail
nos heures d'ouverture seront prolongées.*

Détails à venir au saint-constant.ca.

CENTRE MUNICIPAL (SERVICE DES LOISIRS)

Lundi au jeudi : 8 h à 17 h

Vendredi : 8 h à 13 h

COMPLEXE AQUATIQUE

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 (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 : 18 h à 22 h

Samedi : 18 h à 22 h



**SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



saint-constant.ca

