



INSCRIPTION

DU 3 AU 14 DÉCEMBRE 2018

Lundi 9 h à 12 h et de 13 h à 19 h

Mardi, mercredi, jeudi 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Vendredi 9 h à 16 h *sans pause le midi

COMMENT S'INSCRIRE

- **Par internet : www.saintthomas.qc.ca**
VISA ou Mastercard seulement
Vous devez avoir un code d'utilisateur
- **Mairie de Saint-Thomas : 1240, Route 158**
sur les heures d'ouverture
Chèque, comptant, débit, crédit
- **Par téléphone : 450 759-3405, poste 228 et 222**
sur les heures d'ouverture
VISA ou Mastercard seulement
Vous devez avoir un dossier

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

S'adresse aux résidents de Saint-Thomas vivant une situation de faible revenu (Info page 17)

LÉGENDE DES ICÔNES

	Durée		Lieu
	Journée		Tarif régulier
	Heures		Tarif rabais
	Professeur		Matériel requis

POLITIQUES ADMINISTRATIVES DE TARIFICATION AUX ACTIVITÉS

Des frais administratifs de 20 \$ seront exigés lorsqu'un chèque est retourné pour provision insuffisante.

Une preuve de résidence est obligatoire lors d'une première inscription et peut être exigée ou demandée à la suite des inscriptions.

TARIFICATION

La Municipalité de Saint-Thomas assume 30 % du coût d'inscription pour les personnes âgées de 17 ans et moins, les étudiants de moins de 25 ans et les 55 ans et plus. (article 1.1)

RABAIS FAMILIAL

Réduction sur le montant total des inscriptions accordée aux familles, pour une même session : 2 membres : 15 %, 3 membres : 20 %, 4 membres et plus : 25 %.

Si une ou plusieurs activités sont annulées, la réduction appropriée ne s'applique plus. (article 1.2)

NON-RÉSIDENTS

Les citoyens de Saint-Thomas seront d'abord privilégiés selon le nombre de places disponibles. S'il reste de la place, l'inscription pour les non-résidents sera faite, sans rabais applicable et sans frais supplémentaires. (article 1.3)

ANNULATION ET REMBOURSEMENT

La Municipalité se réserve le droit d'annuler les activités. Le cas échéant, un remboursement total des frais d'inscription sera effectué.

Toute demande de remboursement doit être faite par écrit. Des frais d'administration de 15 % seront retenus pour toutes les demandes. Une fois débutées, les activités sont non remboursables, sauf s'il s'agit d'une raison valable (médicale, transport, déménagement, etc.) et sur présentation d'une preuve justificative. Le remboursement sera effectué au prorata du nombre de cours dispensés au moment de la demande par écrit. (article 4.3)

Consultez la politique complète : www.saintthomas.qc.ca.

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

2 À 5 ANS (PAGE 10)

- Pirouette et Cabriole
- Danse créative
- Éveil musical
- Cours de patin débutant

5 ANS ET PLUS (PAGE 10-11)

- Multisport
- Petits cuistots
- Zumba Kids
- Hip Hop
- Danse du monde
- Chorale
- Brixologie
- Cours de patin intermédiaire
- L'hiver c'est hockey

ZONE 15- (PAGE 11)

- Chorale
- Hip Hop
- L'hiver c'est hockey

ADOLESCENTS ET ADULTES (PAGE 12)

- Hatha Yoga
- Cross X
- Zumba
- HIIT
- Pilates
- Piyo
- Cardio Muscu 55
- Hip Hop

ADRESSE DES ACTIVITÉS

GYMNASÉ : 760, rue Principale

Utilisez la porte donnant l'accès direct au gymnase, sur le côté droit de l'école vers la cour (soirée et fin de semaine)

SALLE SAINT-JOSEPH : 854, rue Principale

CENTRE COMMUNAUTAIRE : 941, rue Principale

CHALET DES LOISIRS (Terrain des loisirs) :

941, rue Principale, même entrée que la piscine

PATINOIRE COUVERTE (Terrain des loisirs) :

941, rue Principale



PRÉSCOLAIRE 2 À 5 ANS – PARENT-ENFANT

PIROUETTE ET CABRIOLE 2 à 4 ans

Bouger avec votre enfant dans le plaisir. Ateliers de psychomotricité sur des thématiques variées.

🕒 50 min. - 6 semaines

📅 Mardi 22 janvier

🕒 18 h 30 à 19 h 20

👤 Lyne Morel

Éducatrice en milieu familial

🏠 Gymnase

💰 35 \$ / enfant

DANSE CRÉATIVE 4 à 5 ans

Initiation à la danse par des jeux qui sollicitent la motricité et l'aspect cognitif des enfants.

🕒 45 min. - 8 semaines

📅 Lundi 28 janvier

Pas de cours le 4 mars

🕒 17 h 30 à 18 h 15

👤 Emmanuelle Théroux

🏠 Chalet des loisirs

💰 53 \$

ÉVEIL MUSICAL 3 à 5 ans

Découverte du monde merveilleux de la musique à travers des chansons et de la danse. Familiarisation avec une foule d'instruments de musique.

🕒 45 min. - 5 semaines

📅 Samedi 26 janvier

🕒 9 h 15 à 10 h

👤 Audrey-Anne Toupin

🏠 Chalet des loisirs

💰 36 \$

COURS DE PATIN DÉBUTANT 3 à 6 ans

Initier les enfants aux joies du patin à glace dans un esprit ludique.

🕒 1 h - 5 semaines

📅 Samedi 12 janvier

🕒 9 h à 10 h

👤 Para'S'cool

🏠 Patinoire couverte

💰 51 \$

🔧 Casque et patins. Possibilité d'emprunter ces équipements au service de prêt de matériel au Terrain des loisirs.

5 À 12 ANS

MULTISPORT Maternelle à 2^e année

Simplement pour bouger! Sports et jeux variés sans compétition.

🕒 1 h 15 - 11 semaines

📅 Jeudi 17 janvier

Pas de cours le 7 mars

🕒 15 h 15 à 16 h 30

👤 Christine Nadeau

🏠 Gymnase

💰 48 \$

MULTISPORT 3^e à 6^e année

Simplement pour bouger! Sports et jeux variés sans compétition.

🕒 1 h 15 - 11 semaines

📅 Mardi 15 janvier

Pas de cours le 29 janvier

et le 5 mars

🕒 15 h 15 à 16 h 30

👤 Angélique Côté

🏠 Gymnase

💰 48 \$

PETITS CUISTOTS 5 à 12 ans

Cuisiner en s'amusant. Découverte des aliments et exploration du domaine culinaire.

🕒 1 h 45 - 6 semaines

📅 Lundi 14 janv. ou Mardi 15 janv.

Pas de cours le 29 janvier

🕒 15 h 15 à 17 h

👤 Rachel Gagnon

🏠 Cuisine de l'école

💰 81 \$

ZUMBA KIDS 5 à 7 ans

Activités de création et de danse. Apprendre les styles de danse

🕒 1 h - 10 semaines

📅 Mercredi 16 janvier

Pas de cours 6 mars

🕒 15 h 15 à 16 h 15

👤 Emmanuelle Théroux

🏠 Gymnase

💰 55 \$

ZUMBA KIDS 8 à 12 ans

Activités de création et de danse. Apprendre les styles de danse

🕒 1 h - 10 semaines

📅 Lundi 14 janvier

Pas de cours le 4 mars

🕒 15 h 15 à 16 h 15

👤 Emmanuelle Théroux

🏠 Gymnase

💰 55 \$

HIP-HOP 7 à 11 ans

Une chorégraphie sera préparée pendant la session. Apprendre l'improvisation de groupe. Échauffement et étirement.

🕒 1 h - 8 semaines

📅 Mercredi 30 janvier

Pas de cours le 6 mars

🕒 18 h 15 à 19 h 15

👤 Productions PL

🏠 Chalet des loisirs

💰 76 \$



5 À 12 ANS

DANSES DU MONDE 6 à 7 ans

Apprendre les bases de différents styles de danse du monde.

- 🕒 50 min. - 8 semaines
- 📅 Lundi 28 janvier
- 📅 Pas de cours le 4 mars
- 🕒 18 h 25 à 19 h 15
- 👤 Emmanuelle Théroux
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 67 \$

CHORALE 6 à 12 ans

Pour les jeunes qui ont un amour pour la musique et le chant, qui veulent développer leur voix et travailler leurs aptitudes musicales dans une ambiance amicale et dynamique.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Samedi 26 janvier
- 📅 Pas de cours le 9 mars
- 🕒 10 h 15 à 11 h 15
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 65 \$

BRIXOLOGIE 5 à 12 ans

Ateliers mettant en vedettes les briques Lego. Thèmes : Aérospatial, Tours, Ponts, Carnaval, Créatures, Bateaux, Machines, Véhicules.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Mercredi 16 janvier
- 📅 Pas de cours le 6 mars
- 🕒 15 h 30 à 16 h 30
- 👤 Évolution Jeunesse
- 🏠 SSJ #2
- 💰 51 \$

COURS DE PATIN INTERMÉDIAIRE 5 à 8 ans

Activités sur glace éducatives et sécuritaires. Échauffement, théorie, jeux et exercices éducatifs. Mettront en pratique les habiletés liées à l'équilibre, le patinage avant, le patinage arrière, les pivots.

- 🕒 1 h - 5 semaines
- 📅 Samedi 12 janvier
- 🕒 10 h à 11 h
- 👤 Para'S'cool
- 🏠 Patinoire couverte
- 💰 51 \$
- ⚙️ Casque et patins. Possibilité d'emprunter ces équipements au service de prêt de matériel au Terrain des loisirs.

L'HIVER C'EST HOCKEY 7 à 9 ans

Jouer au hockey dans une ambiance amicale et respectueuse! Équipement complet de hockey requis : casque avec protège-visage, épaulettes, coudes, gants, culotte, jambières, support athlétique, patins, bâton.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Lundi 7 janvier
- 🕒 7 à 9 ans : 18 h à 19 h
- 👤 Para'S'cool
- 🏠 Terrain des loisirs
- 💰 88 \$
- 🏠 Patinoire couverte

ZONE 15-

Une programmation spécialement destinée aux 10 à 15 ans!

CHORALE 12 à 17 ans

Pour les jeunes qui ont un amour pour la musique et le chant, qui veulent développer leur voix et travailler leurs aptitudes musicales dans une ambiance amicale et dynamique.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Samedi 26 janvier
- 📅 Pas de cours le 9 mars
- 🕒 11 h 30 à 12 h 30
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 65 \$

HIP-HOP 12 ans et plus

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Mercredi 30 janvier
- 📅 Pas de cours le 6 mars
- 🕒 19 h 25 à 20 h 25
- 👤 Productions PL
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 76 \$



L'HIVER C'EST HOCKEY 10 à 14 ans

Jouer au hockey dans une ambiance amicale et respectueuse! Équipement complet de hockey requis : casque avec protège-visage, épaulettes, coudes, gants, culotte, jambières, support athlétique, patins, bâton.

- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Lundi 7 janvier
- 🕒 10 à 14 ans : 19 h à 20 h
- 👤 Para'S'cool
- 🏠 Terrain des loisirs
- 🏠 Patinoire couverte
- 💰 88 \$



ADOLESCENT ET ADULTE

HATHA YOGA 14 ans et plus

Dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Favorise la détente mentale, musculaire, développe la souplesse, aide à soigner plusieurs problèmes musculo-squelettiques.

- 🕒 1 h 15 - 12 semaines
- 📅 Lundi 14 janvier
Pas de cours le 4 mars
- 🕒 18 h 30 à 19 h 45
- 👤 Centre Soi
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 161 \$
- 👉 113 \$
- 🌀 Tapis de yoga

CROSS X * 14 ans et plus

Dépassement de soi et satisfaction! Entraînement intense, par intervalles de 3 minutes.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Lundi 7 janvier
Pas de cours le 4 mars
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30
- 👤 En Corps
- 🏠 Gymnase
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$

ZUMBA * 14 ans et plus

Routines simples et organisées, sur des musiques du monde, rythmes invitants donnant le goût de se déhancher.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Mardi 8 janvier et/ou Jeudi 10 janvier
Pas de cours le 5 mars et le 7 mars
- 🕒 19 h à 20 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$

HIIT * 14 ans et plus

Entraînement par intervalles, exercices fonctionnels, en station et sous forme de circuit. Un maximum de résultat en peu de temps.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Mercredi 9 janvier
Pas de cours le 6 mars
- 🕒 19 h 45 à 20 h 45
- 👤 En Corps
- 🏠 Gymnase
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$

PILATES * 14 ans et plus

Cours de groupe visant à renforcer les muscles abdominaux pour améliorer la posture et diminuer les douleurs au dos.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Mardi 8 janvier
Pas de cours le 5 mars
- 🕒 17 h 30 à 18 h 30
- 👤 En Corps
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$
- 🌀 Tapis de yoga, serviette, bouteille d'eau

PIYO 7 ans et plus

Regroupe les mouvements de Pilates et de yoga les plus efficaces en y augmentant le rythme et la vitesse d'exécution. Donc, des séances plus intenses favorisant la résistance, la flexibilité et le cardio.

- 🕒 1 h - 13 semaines
- 📅 Samedi 12 janvier
Pas de cours le 9 mars
- 🕒 9 h 15 à 10 h 15
- 👤 En Corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 146 \$
- 👉 102 \$
- 🌀 Tapis de yoga, serviette, bouteille d'eau



CARDIO MUSCU 55 18 ans et plus

Entraînement en continu ou en intervalles, utilisant le poids corporel ou de petits poids. Pour une meilleure posture.

- 🕒 1 h - 10 semaines
- 📅 Jeudi 17 janvier
Pas de cours le 7 mars
- 🕒 10 h à 11 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 72 \$
- 👉 51 \$
- 🌀 Tapis de yoga, serviette, bouteille d'eau

HIP HOP 12 ans et plus

Adolescent et adulte
Voir en page 11 (Zone 15-)

* Faites votre combo :
Zumba, Cross X, HIIT, Pilates ou PIYO :
💰 255 \$ 👉 179 \$

ABONNEMENT « ACTIVITÉS À LA CARTE »

VALIDE POUR 6 SÉANCES

Vous avez maintenant la possibilité de vous procurer une carte de 6 séances (cours) par session pour 100 \$. La carte est valide seulement pendant une session et elle donne accès au cours suivants : Zumba, Cross X, HIIT, Pilates, PIYO.



Les taxes applicables sont incluses dans les tarifs.



BALLON SUR GLACE

LIGUE FÉMININE AMICALE - 13 ans et plus

Aucune expérience requise, seulement de la motivation et de la volonté!

🕒 8 semaines

📅 Dimanche 6 janvier

🕒 20 h 30

ACTIVITÉS CITOYENNES :

VÉRONIQUE JACQUES AU 450 971-3511



INSCRIPTIONS DE SOCCER - ÉTÉ 2019



IMPORTANT : CENTRALISATION DES INSCRIPTIONS VERS PTS

Inscriptions : 28 janvier au 8 février 2019

Inscriptions tardives: 18 au 22 mars 2019

Frais de retard: 25 \$

En 2019, les inscriptions de soccer toutes catégories se feront directement auprès de l'Association de soccer le Laser.

Information : Association de soccer le Laser • 450 758-3553

CATÉGORIE	TARIFS SAINT-THOMAS 2019
U4 - U5	126 \$
U6	140 \$
U7	158 \$
U8 à U17	189 \$

Les participants pourront s'inscrire en ligne sur le site de Gestion PTS de la Fédération de soccer du Québec avec un paiement par carte de crédit. Pour ceux moins familiers, il sera possible de s'inscrire en personne directement auprès de l'Association située au 1000, rue Ladouceur à Joliette avec un paiement par chèque ou en argent comptant. Ainsi, aucune inscription ne se fera au Service des loisirs.

Tous les rabais que la Municipalité accorde à ses citoyens seront déduits automatiquement lors de l'inscription. La Municipalité assume 30 % des coûts d'inscription pour les 17 ans et moins et les étudiants âgés de 25 ans et moins (déjà réduit dans le tarif présenté dans le tableau). Un rabais familial peut s'ajouter de la manière suivante : 15 % pour deux personnes, 20 % pour trois et 25 % pour quatre personnes et plus de la même famille résident à la même adresse.

ANTHONY CHEVRETTE PARTICIPERA AU ALGARVE YOUTH CUP AU PORTUGAL

La Municipalité de Saint-Thomas félicite Anthony Chevrette, 10 ans, natif et résident de Saint-Thomas qui a été sélectionné par ESM Canada parmi les meilleurs de la province et qui vivra l'expérience de sa vie au Algarve Youth Cup, cette compétition internationale amicale de soccer au Portugal.

Actif dans le monde du soccer depuis l'âge de 4 ans, Anthony s'investit près de 5 jours par semaine à ce sport et joue présentement pour le Laser de Joliette.

Anthony nous te souhaitons la meilleure des chances et des expériences!



CONSULTATION DE PLATEAUX ET RÉSERVATION DE PLATEAUX



Vous pouvez maintenant consulter les disponibilités et les horaires des plateaux sportifs (gymnase et patinoire couverte). Il est possible de réserver ces plateaux à peu de frais pour pratiquer vos sports préférés avec votre groupe. Les réservations doivent se faire au plus tard le jeudi de la semaine précédant la date désirée. Pour réservation : 450 759-3405 (228)

**Premier arrivé, premier servi.
Priorité aux citoyens de Saint-Thomas**

Visitez le : www.saintthomas.qc.ca
[https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/
HoraireReservation/Index](https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/HoraireReservation/Index)