



## PÉRIODE D'INSCRIPTION

9 AU 13 SEPTEMBRE 2019

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h

Vendredi de 8 h 30 à 12 h








## COMMENT S'INSCRIRE

- **Par Internet : [www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca)**  
Vous devez avoir un code d'utilisateur  
VISA ou Mastercard seulement
- **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, vous devez avoir un dossier  
VISA ou Mastercard seulement

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS

S'adresse aux résidents de Saint-Thomas vivant  
une situation de faible revenu (Info page 8)

## LÉGENDE DES ICÔNES

	Durée		Lieu
	Journée		Tarif régulier
	Heures		Tarif rabais
	Professeur		Matériel requis

## POLITIQUES ADMINISTRATIVES DE TARIFICATION AUX ACTIVITÉS (SAUF CAMP DE JOUR)

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](http://www.saintthomas.qc.ca).

## SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

### 3 À 5 ANS (PAGE 8)

- Éveil musical
- Pirouette et cabriole
- Danse créative

### 5 À 12 ANS (PAGE 9)

- Multisport
- Petits cuistots
- Prêt à rester seul
- Chorale
- Zumba kids
- Science en folie
- Hip Hop
- Mini-disco

### ADOLESCENTS ET ADULTES ET ZONE 15 - (PAGE 10)

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

### PAGE 11

- Ligue de Hockey-balle
- Club de course
- Karaté
- Mouvement scout

## ADRESSES

- **GYMNASE** : 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 - 3 À 5 ANS - PARENT-ENFANT

### 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 et de musiques.

- 🕒 45 min. - 6 semaines
- 📅 Samedi 28 septembre
- 📅 Pas de cours 12 et 26 octobre
- 🕒 9 h 15 à 10 h
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 44 \$

### ATELIERS DE PSYCHOMOTRICITÉ (PIROUETTE ET CABRIOLE) 3 à 4 ans

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

- 🕒 50 min. - 6 semaines
- 📅 Mardi 22 octobre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 20
- 🏠 Gymnase
- 💰 35 \$/enfant

### DANSE CRÉATIVE 3 à 5 ans

Initiation à la danse, coordination avec quelques jeux.

- 🕒 45 min. - 8 semaines
- 📅 Mercredi 25 septembre
- 🕒 17 h 15 à 18 h
- 🏠 SSJ
- 💰 63 \$



## CULTURE POUR LES JEUNES



### 50 % DE RABAIS SUR LA SÉRIE FAMILLE

Saviez-vous que dans le cadre d'un partenariat entre la Municipalité de Saint-Thomas et le Centre culturel Desjardins, les citoyens de Saint-Thomas de moins de 18 ans bénéficient de 50 % de rabais sur les billets de la série Famille du Centre culturel Desjardins?

**Preuve de résidence obligatoire.**

Procurez-vous vos billets aux deux billetteries du Centre culturel Desjardins ou par téléphone au 450 759-6202.

#### Les spectacles de la série Famille à venir le dimanche à 14 h:



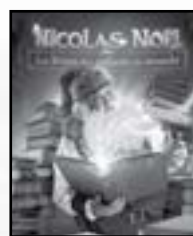
6 octobre



*Polo, le voyage de l'autre côté*  
10 novembre



*On a marché sur la lune - OSJJ*  
8 décembre



29 décembre



*Marco Bleu*  
23 février



24 mai

Pour tous les détails, consultez <http://www.spectaclesjoliette.com/series/famille>

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS



### SAINT-THOMAS

Des activités de loisirs sont offertes gratuitement aux familles, enfants et personnes seules qui vivent en situation de faible revenu.

Les activités sont basées sur les activités offertes dans la programmation loisirs de la Municipalité et selon les places disponibles.

Vous trouverez l'information détaillée concernant l'admissibilité, les preuves de revenus acceptées et le fonctionnement du programme sur le site Web : [www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca).

**Comité d'entraide Saint-Thomas (point de service)**  
Danièle Guay 450 759-5806



## 5 À 12 ANS

### MULTISPORT Maternelle à 2<sup>e</sup> année

Simplement pour bouger! Sports et jeux variés sans compétition.

- 🕒 1 h 15 - 10 semaines
- 📅 Jeudi 26 septembre
- 📅 Pas de cours le 31 octobre
- 🕒 15 h 15 à 16 h 30
- 👤 Christine Nadeau
- 🏠 Gymnase
- 💰 44 \$

### MULTISPORT 3<sup>e</sup> à 4<sup>e</sup> année

Simplement pour bouger! Sports et jeux variés sans compétition.

- 🕒 1 h 15 - 10 semaines
- 📅 Mardi 24 septembre
- 🕒 15 h 15 à 16 h 30
- 👤 Angélique Côté
- 🏠 Gymnase
- 💰 44 \$

### MULTISPORT 5<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Simplement pour bouger! Sports et jeux variés sans compétition.

- 🕒 1 h 15 - 8 semaines
- 📅 Vendredi 27 septembre
- 📅 Pas de cours les 4 oct., 1<sup>er</sup> et 15 nov.
- 🕒 15 h 15 à 16 h 30
- 👤 Angélique Côté
- 🏠 Gymnase
- 💰 35 \$

### PETITS CUISTOTS 5 à 12 ans

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

- 🕒 1 h 45 - 6 semaines
- 📅 Lundi 23 septembre
- 📅 Pas de cours 14 octobre
- 📅 Ou Mardi 24 septembre
- 🕒 15 h 15 à 17 h
- 👤 Rachel Gagnon
- 🏠 Cuisine de l'école
- 💰 84 \$

### PRÊT À RESTER SEUL 9 à 12 ans

**Prérequis : Avoir complété la 3<sup>e</sup> année**  
Techniques de base en secourisme. Acquérir les compétences nécessaires pour assurer sa sécurité à tout moment où il n'y a pas de supervision directe d'un parent.

- 🕒 1 journée
- 📅 Lundi, journée pédagogique : 2 décembre
- 🕒 9 h à 15 h
- 👤 Nancy Riquier
- 🏠 Centre communautaire
- 💰 26 \$

### 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 28 septembre
- 📅 Pas de cours 12 et 26 octobre
- 🕒 10 h 15 à 11 h 15
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Chalet des loisirs
- 💰 67 \$

### ZUMBA KIDS Maternelle à 2<sup>e</sup> année

Initiation à différents styles de danse et jeux sur des rythmes invitants.

- 🕒 1 h - 10 semaines
- 📅 Mercredi 25 septembre
- 🕒 15 h 15 à 16 h 15
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Gymnase
- 💰 70 \$

### ZUMBA KIDS 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Initiation à différents styles de danse et jeux sur des rythmes invitants.

- 🕒 1 h - 10 semaines
- 📅 Lundi 23 septembre
- 📅 Pas de cours le 14 octobre et le 2 décembre
- 🕒 15 h 15 à 16 h 15
- 👤 Emmanuelle Thérout
- 🏠 Gymnase
- 💰 70 \$

### SCIENCE EN FOLIE 5 à 12 ans

- 8 ateliers
- 🕒 1 h - 8 semaines
- 📅 Mercredi 25 septembre
- 🕒 15 h 30 à 16 h 30
- 👤 Évolution Jeunesse
- 🏠 SSJ #2
- 💰 45 \$

### HIP-HOP 7 à 11 ans

- 🕒 8 semaines
- 📅 Mercredi 25 septembre
- 🕒 18 h 15 à 19 h 15
- 👤 Productions PL
- 🏠 SSJ
- 💰 84 \$



### MINI-DISCO 8 À 14 ANS



**Sois écolo!**  
Apporte ta  
bouteille  
réutilisable!

**VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2019**  
19 H À 21 H 30

**SALLE ST-JOSEPH**  
3 \$/PERSONNE

**VENTE DE GRIGNOTINES SUR PLACE**  
DJ PRODUCTIONS PL

Prochaine Mini-disco en novembre!



## ADOLESCENT ET ADULTE ET ZONE 15-

### 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 - 10 semaines
- 📅 Lundi 23 septembre
- 📅 Pas de cours le 14 octobre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 45
- 👤 En Corps
- 🏠 Centre Soi
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 147 \$
- 👤 103 \$
- 🌀 Tapis de yoga

### CROSS X \* 14 ans et plus

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

- 🕒 1 h - 11 semaines
- 📅 Lundi 23 septembre
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30
- 👤 En Corps
- 🏠 Gymnase
- 💰 138 \$
- 👤 97 \$

### CHORALE 13 ans et plus

Pour tous ceux 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 28 septembre
- 📅 Pas de cours 12 et 26 octobre
- 🕒 11 h 25 à 12 h 25
- 👤 Audrey-Anne Toupin
- 🏠 Chalet des loisirs
- 👤 67 \$

### ZUMBA \* 14 ans et plus

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

- 🕒 1 h - 11 semaines
- 📅 Mardi 24 septembre
- 🕒 19 h à 20 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Salle Saint-Joseph
- 💰 138 \$
- 👤 97 \$

### 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 - 11 semaines
- 📅 Mercredi 25 septembre
- 🕒 19 h 45 à 20 h 45
- 👤 En Corps
- 🏠 Gymnase
- 💰 138 \$
- 👤 97 \$

### 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 - 11 semaines
- 📅 Mardi 24 septembre
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30
- 👤 En Corps
- 🏠 Chalet
- 💰 138 \$
- 👤 97 \$
- 🌀 Tapis de yoga



### 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
- 📅 Vendredi 27 septembre
- 🕒 9 h à 10 h
- 👤 En Corps
- 🏠 Chalet
- 💰 72 \$
- 👤 51 \$
- 🌀 Tapis de yoga

### HIP-HOP 12 ans et plus

Adolescent et adulte

- 🕒 8 semaines
- 📅 Mercredi 25 septembre
- 🕒 19 h 25 à 20 h 25
- 👤 Productions PL
- 🏠 SSJ
- 💰 120 \$
- 👤 84 \$

Lorsque vous vous inscrivez à deux de ces activités : Zumba, Cross X, HIIT ou Pilates. Vous bénéficiez du tarif COMBO.

## ABONNEMENT « ACTIVITÉS À LA CARTE »

### VALIDE POUR 6 SÉANCES

Vous avez la possibilité de vous procurer une carte de 6 séances (cours) par session pour 100 \$. La carte est valide seulement pendant une session.





## ZONE 15-

### CLUB DE COURSE 8 à 14 ans

Entraînement à la course à pied.

- 🕒 1 h - 6 semaines
- 📅 Mardi 24 septembre
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30
- 👤 Antonin Marsolais avec  
Caroline Beaulieu
- 🏠 Terrain des loisirs
- 👉 36 \$



## LIGUE DE HOCKEY-BALLE JUNIOR PARA'S'COOL - 7 à 13 ans

Cette ligue est organisée par l'entreprise Para'S'cool  
Les non-résidents doivent s'inscrire auprès de Para'S'cool  
Information sur la ligue : 450 758-5218

- 🕒 10 semaines
- 📅 Lundi 16 septembre  
Pas de cours le 14 oct.  
et le 11 novembre.
- 🕒 7 à 9 ans : 18 h à 19 h  
10 à 13 ans : 19 h à 20 h  
13 à 15 ans : 20 h à 21 h
- 👉 81 \$



## KARATÉ

Cours de karaté dans une ambiance amicale et familiale (katas, combats, auto-défense)!

Pour tous; hommes, femmes et enfants (7 ans et plus).

### Information sur les cours

Samedis de 9 h 15 à 10 h 45 et  
Mercredis de 18 h 30 à 19 h 30

### Inscription

Mercredi 4 septembre de 18 h 30 à 20 h  
au gymnase de l'école des Brise-Vent

- 🕒 9 semaines à raison de 2 cours/semaine
- 📅 Premier cours 7 septembre 2019
- 🏠 Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 👉 85 \$ pour la session  
10 \$ de frais d'ouverture de dossier  
pour les nouveaux élèves.



Venez rencontrer **Shian François Savignac (450 755-2746)**  
et **Sensei Yannick Thibodeau (450 760-4069)**

## MOUVEMENT SCOUT NDP – INSCRIPTION MAINTENANT!

C'est le moment de s'inscrire aux Scouts de NDP pour profiter d'activités hebdomadaires de septembre à juin, comprenant 3 camps en plein air (automne, hiver, été) et une activité de printemps. Les coûts sont de 265 \$ pour le premier enfant, 245 \$ pour le 2<sup>e</sup> et 225 \$ pour le 3<sup>e</sup> et les suivants.

Les activités se tiennent au 34, 1<sup>er</sup> Avenue à NDP selon l'horaire suivant :

- Castors 7-8 ans : 2 groupes disponibles, soit le jeudi de 18 h 30 à 20 h ou le vendredi de 19 h à 20 h 30
- Louveteaux 9-11 ans : 2 groupes disponibles, soit le lundi ou le mardi de 18 h 30 à 20 h 30
- Éclaireurs de 11 à 14 ans : mercredi de 19 h à 21 h
- Pions de 14 à 17 ans : à déterminer

Pour information et inscription, veuillez contacter M. Gabriel Boisseau au 450 755-6441 ou par courriel au gboisseau@scoutsndp.ca

