

Comment s'inscrire aux activités ?

En ligne

Via le logiciel Sport-Plus



Par téléphone

450 759-3405,
poste 228

Lundi, mardi, mercredi :
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h*
Jeudi : 12 h 30 à 18 h
Vendredi : 8 h à 12 h



En personne au centre communautaire



941, rue Principale, 2^e étage
Lundi, mardi, mercredi :
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h
Jeudi : 12 h 30 à 18 h
Vendredi : 8 h à 12 h

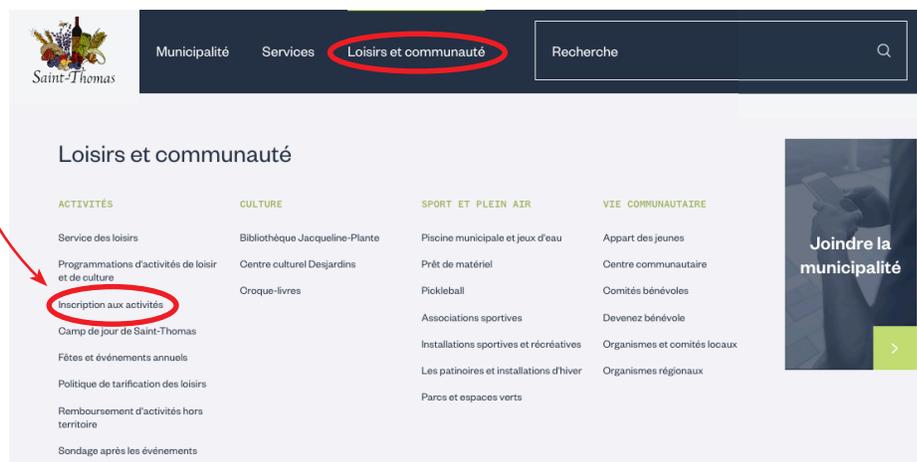
Logiciel d'inscription en ligne Sport-Plus

Sport-Plus est le logiciel utilisé par le Service des loisirs pour gérer les inscriptions, les réservations de locaux, les plateaux sportifs et les réservations d'activités.

Avec votre dossier Sport-Plus, vous pourrez faire vos inscriptions aux activités (activités, camp de jour, événements de la bibliothèque, etc.), télécharger vos reçus et relevés, réserver des plages horaires lorsque possible.

Si vous n'avez pas de compte, vous trouverez sur le site web de la municipalité, à cet endroit, la procédure pour faire la création de votre compte citoyen.

Vous trouverez aussi la procédure pour faire vos inscriptions.



POLITIQUES ADMINISTRATIVES

Programmation des loisirs

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

Contribution municipale selon l'âge

La municipalité de Saint-Thomas assume 40% 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). Les rabais sont déjà appliqués dans les prix affichés.

Rabais familial

Une réduction sur le montant total des inscriptions est 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 (Article 4.3)

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.

Mode de paiement

Les modes de paiement sont les suivants: carte de crédit, chèque, argent comptant, carte de débit.

Taxes

Conformément à la loi, les taxes sont ajoutées au coût des activités offertes aux 14 ans et plus. Elles sont déjà appliquées dans les prix affichés.

Programmation des loisirs

Session été

Inscription du 2 au 6 juin

CONTRIBUTION MUNICIPALE

40% de rabais selon l'âge

% 0-17 ans

% étudiants (- de 25 ans)

% 55 ans et +

Enfants

Cours de Skate 6 ans et plus

En cas de mauvais temps ou de surfaces mouillées, les cours se dérouleront à la patinoire couverte.

 60 minutes | 6 semaines

 **Samedi** 5 juillet au 9 août

 9 h 30 à 10 h 30

 Frédéric Bernier

 Terrain des loisirs - skate parc

 120\$  72\$

 Matériel requis: planche à roulettes (pas de longboard), casque, protège-coude et genoux fortement recommandés. Bouteille d'eau.

Min: 4 | max: 12

Une session d'automne sera aussi offerte.
Surveillez le Coup d'œil d'août 2025



Pickleball

Trois terrains de pickleball seront aménagés et lignés sous la patinoire couverte.

 Pratique libre et gratuite

 **Mardi et jeudi**
Du 13 mai au 16 octobre 2025

 18 h 15 à 21 h

 Patinoire couverte

 **GRATUIT**

Respect des joueurs! Faites des rotations raisonnables pour permettre à tous les joueurs d'en profiter.

Adultes (14+)

10 à 14 ans accompagnés d'un adulte participant.

Yogates extérieur

Un mélange de Pilates et de Yoga pour retrouver une posture optimale, loin des maux de dos et/ou de cou. Entraînement en douceur, mais en profondeur pour maximiser les bienfaits lors de vos efforts en classe.

 75 minutes | 8 semaines

 **Mercredi** 25 juin au 13 août

 18 h 30 à 19 h 45

 En corps | Isabelle

 Cour d'école - En cas de mauvais temps : Gymnase de l'école des Brise-Vent.

 129\$  77\$

 Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements de sport, bloc de yoga, ganse de yoga et bouteille d'eau.

Min: 10 | max: 25



LÉGENDE DES ICÔNES

 Durée

 1^{re} journée

 Heures

 Professeur

 Lieu

 Tarif selon l'âge
(contribution municipale)

 Tarif régulier

 Matériel

Cours de tennis

Sophie Dion Terrain de tennis

Matériel requis: raquette de tennis, chaussures de sport, bouteille d'eau, tenue adaptée à l'activité et à la météo et du chasse-moustique.

5 à 8 ans

60 minutes | 8 semaines

Lundi 30 juin au 18 août

17 h 30 à 18 h 30

106\$ 64\$

En cas d'annulation, les reprises seront les vendredis suivants, à la même heure.

Une session d'automne sera aussi offerte. Surveillez le Coup d'œil d'août 2025

9 à 12 ans

60 minutes | 8 semaines

Lundi 30 juin au 18 août

18 h 30 à 19 h 30

OU

Mercredi 2 juillet au 20 août

17 h 30 à 18 h 30

106\$ 64\$

13 ans et + | Débutant

Échange moins de 10 balles consécutives en fond de terrain.

90 minutes | 8 semaines

Mercredi 2 juillet au 20 août

18 h 30 à 20 h

182\$ 109\$

13 ans et + | Intermédiaire

Être capable d'échanger 10 balles consécutives en fond de terrain.

90 minutes | 8 semaines

Lundi 30 juin au 18 août

19 h 30 à 21 h

OU

Mercredi 2 juillet au 20 août

20 h à 21 h 30

182\$ 109\$

Tournoi de tennis

(ouvert à tous)

Enfants de 5 à 12 ans
Samedi 9 h à 11 h 30

30\$ 18\$

Enfants de 13 ans et plus
Samedi 11 h 30 à 15 h 15

35\$ 20\$

Adultes 18 ans et plus
dimanche 9 h à 14 h

40,25\$ 24,15\$

Inscription obligatoire avant le 12 août.

Samedi 16 août et **dimanche** 17 août (remis au 23 et 24 août en cas de pluie).

Boisson sportive fournie et remise de médailles aux joueurs juniors.

Match d'une durée de 30 minutes. Le gagnant est celui qui gagne le plus de parties (15-30-40-Partie) durant les 30 minutes de jeu.

Quoi apporter : raquette de tennis, espadrilles, bouteille d'eau et serviette.



Bibli & Cie

Feuilletez gratuitement des milliers de magazines et de journaux de partout

dans le monde. Au besoin, informez-vous à la bibliothèque Jacqueline-Plante.

biblietcie.ca

<https://cqlm.centreinformation.ca/animation-et-promotion/promotion-et-communication/materiel-promotionnel-des-magazines-et-des-journaux/>



Programme aquatique | Adultes

Aqua-Zumba

Type d'aquaforme sous la formule zumba. Venez vous déhancher dans l'eau sous des rythmes entraînants et profiter du climat tropical de la piscine!

 60 minutes | 6 semaines

 **Lundi** **OU** 21 juillet au 11 août* sauf le 7 & 14 juillet 17h à 18h

 17 h 30 à 18 h 30

 Emmanuelle Théroux

 137\$  82\$

*Reprise de cours si nécessaire : 18 août

 **Mercredi** 9 juillet au 13 août*

 17 h30 à 18 h 30

 Emmanuelle Théroux

 137\$  82\$

*Reprise de cours si nécessaire : 20 août

Aquadouceur

Aérobic adaptée aux personnes qui désirent bouger en douceur, tout en se raffermissant les muscles.

 55 minutes | 7 semaines

 **Mardi** **OU**  **Jeudi**
1er juillet au 12 août* 26 juin au 14 août* (**pas de cours le 3 juillet**)

 11 h à 12 h

 Gilles Bellehumeur

 135\$  81\$

 11 h à 12 h

 Gilles Bellehumeur

 135\$  81\$

*Reprise de cours si nécessaire : 19 et 21 août

Aquadanse

Aérobic dans l'eau avec un mélange de danse et de musculation.

 55 minutes | 7 semaines

 **Samedi**
28 juin au 16 août* (**pas de cours le 5 juillet**)

 11 h à 12 h

 Gilles Bellehumeur

 135\$  81\$

* Reprise de cours si nécessaire : 23 août

Maitre-nageur

Visé l'amélioration de la condition physique par la pratique régulière de la natation. L'apprentissage des différents styles de nage de même que leur perfectionnement sont assurés par l'entraîneur, selon les besoins des participants.

 60 minutes | 6 semaines

 **Mardi**
8 juillet au 12 août

 19 h 30 à 20 h30

 Sauveteurs

 70\$  42\$

LÉGENDE DES ICÔNES

-  Durée
-  1^{re} journée
-  Heures
-  Professeur
-  Lieu
-  Tarif selon l'âge (contribution municipale)
-  Tarif régulier
-  Matériel

CONTRIBUTION MUNICIPALE

40% de rabais
selon l'âge

% 0-17 ans

% étudiants (- de 25 ans)

% 55 ans et +

Session été
Inscription du 2 au 6 juin

Programme aquatique | Enfants

Les cours reposent sur un programme de natation maison basé sur l'apprentissage des différents styles de nage. En cas d'annulation, il y aura reprise des cours à la fin de la session.

Début : à partir du 5 juillet | 6 semaines

Tarifs

Coquillage
(30 minutes)

\$ 60\$

Autres cours
(45 minutes)

\$ 71\$

% 36\$

% 42\$

Coquillage

3 mois à 36 mois

L'enfant doit se tenir la tête droite.
Acclimatation à l'eau. Eau dans le visage.
Adaptation à l'immersion sur le dos avec les oreilles dans l'eau. Un adulte doit accompagner l'enfant dans l'eau.



Samedi 5 juillet | 9 h 15 à 9 h 45



Jeudi 10 juillet | 17 h 45 à 18 h 15

Hippocampe

3 ans

Sauts dans l'eau avec aide. Coordination par des jeux. Initiation aux battements de jambes et rotation des bras avec la planche. Initiation à l'étoile sur le dos et le ventre (visage dans l'eau). Un adulte doit accompagner l'enfant dans l'eau.



Mardi 8 juillet | 17 h 45 à 18 h 30



Jeudi 10 juillet | 18 h 15 à 19 h

Club 1

6 ans et plus

Début de l'apprentissage de certains styles de nage. Maîtrise de la synchronisation du crawl pour passer au prochain niveau.



Mardi 8 juillet | 17 h 45 à 18 h 30



Jeudi 10 juillet | 18 h 30 à 19 h 15

Dauphin

4 à 5 ans

Début de l'apprentissage des quatre styles de nage (papillon, brasse, crawl, dos). Augmentation de l'endurance. Selon les capacités de l'enfant. Premier niveau sans parent dans l'eau.



Samedi 5 juillet | 9 h 15 à 10 h



Jeudi 10 juillet | 17 h 45 à 18 h 30

Sirène et pirate

4 à 5 ans

Début de l'apprentissage de certains styles de nage. Un adulte doit accompagner l'enfant dans l'eau dans les premiers cours.



Samedi 5 juillet | 9 h 45 à 10 h 30



Mardi 10 juillet | 18 h 30 à 19 h 15

Club 2-3

6 ans et plus

Coordination du crawl, du dos crawlé, de la brasse et du papillon. Augmentation de l'endurance, la correction du style, les départs et les virages. Perfectionnement des styles de nage.



Mardi 8 juillet | 18 h 30 à 19 h 15



Jeudi 10 juillet | 19 h 15 à 20 h

OUVERTURE DE LA PISCINE LE SAMEDI 24 MAI 2025

Surveillez notre site web pour en savoir plus!

*Semaines de reprises de cours, en cas d'annulation:

Du 11 au 15 août et du 19 au 22 août