

Dimanche
7
Décembre
13 h à 16 h

Fête de Noël à Saint-Thomas



Spectacle de Noël

Salle Saint-Joseph | 13 h
854, rue Principale

Spectacle conçu pour les 0-5 ans, mais ouvert à tous!

Cette année, le Père Noël est contrarié! Ses joyeux lutins ne chantent plus dans l'atelier. Ils sont fatigués, impatients et bougons.



Après le spectacle, le trajet
de train sera entre les 2 emplacements.



Rencontre avec le Père Noël

Centre communautaire
13 h à 16 h
941, rue Principale

Tu pourras te faire prendre en
photo avec le père Noël, gracieusement
de la Pharmacie  **famiprix** de Saint-Thomas.

Mère Noël et ses lutins t'ont préparé des
petites surprises :

- petit train à partir de 13 h
- gaufres chocolatées
- chocolats chauds
- foyers extérieurs

Vendredi
23
Janvier
À partir de 17 h

Nous vous attendons
pour le

5^e à 7^e HIVERNAL



Vous profiterez des installations
d'hiver au Terrain des loisirs!

« Foodtruck », amuseurs et bar !

Barils de feu pour vous réchauffer
et des guimauves à faire griller!

Comment s'inscrire aux activités des loisirs ?

Inscription du 15 au 19 décembre | Non-résidents : en ligne à partir du 21 décembre

En ligne

Via le logiciel Sport-Plus



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.

Par téléphone

450 759-3405,
poste 228

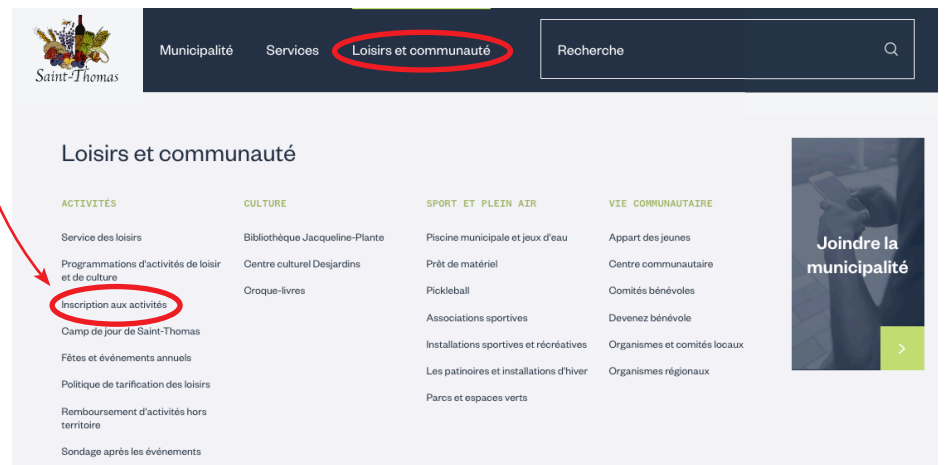
Lundi, mardi, mercredi :
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h
Jeudi : 12 h 30 à 18 h
Vendredi : 8 h à 12 h



En personne

au centre
communautaire

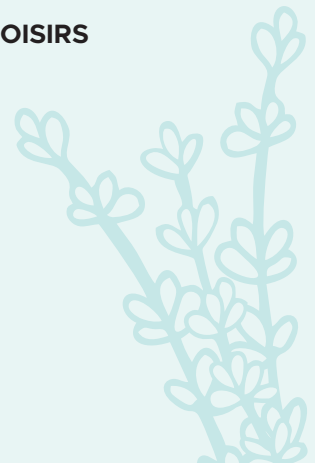
941, rue Principale, 2^e étage
Lundi, mardi, mercredi :
8 h à 12 h | 12 h 30 à 16 h
Jeudi : 12 h 30 à 18 h
Vendredi : 8 h à 12 h



POLITIQUES ADMINISTRATIVES

Pour consulter la politique de tarification en vigueur,
rendez-vous sur le site de la municipalité.

LOISIRS ET COMMUNAUTÉ | ACTIVITÉS | POLITIQUE DE TARIFICATION DES LOISIRS



Inscription du 15 au 19 décembre


Non-résidents : en ligne à partir du 21 décembre

Enfants

Éveil moteur


2 à 4 ans | Parent-enfant


Bougez et jouez avec votre enfant dans le plaisir.

 50 minutes | 10 semaines



 **Lundi** 19 janvier au 30 mars


*Pas de cours le 2 mars

 18 h à 18 h 50

 Valérie Filiatrault

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 139 \$  84 \$


 Matériel requis : vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min : 6 | max : 15

Turbo moteur


5 à 8 ans | Enfant seulement


Activités physiques et parcours à obstacles pour dépenser son énergie dans le plaisir.


 50 minutes | 10 semaines



 **Mardi** 20 janvier au 31 mars


*Pas de cours le 3 mars

 18 h à 18 h 50

 Valérie Filiatrault


 Gymnase de l'école des Brise-Vent


 139 \$  84 \$

 Matériel requis : vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min : 6 | max : 15


Multidanse


Grâce à différents jeux et exercices ludiques, l'élève apprendra les bases du jazz populaire et du ballet classique en plus de développer sa motricité globale, sa coordination et sa souplesse.

 30 minutes | 10 semaines



 **Mardi** 20 janvier au 31 mars *Pas de cours le 3 mars


4 à 6 ans | préscolaire et maternelle

 18 h 15 à 18 h 45

 École de danse Symbiose


 Centre communautaire


 69 \$  42 \$

 Matériel requis : bouteille d'eau, cheveux attachés, vêtements confortables pour bouger (chandail à manches courtes, legging ou culotte courte) – pas de jeans



Min : 4 | max : 15

7 ans à 8 ans | 1^{re} à 2^e année

 18 h 50 à 19 h 20


 École de danse Symbiose

 Centre communautaire

 69 \$  42 \$


Cheerleading 7 à 12 ans

Initiation au Cheerleading. Le Cheerleading regroupe plusieurs disciplines : gymnastique, acrobaties, pyramides, sauts et danse. Il s'agit d'un sport où l'on performe lors d'une chorégraphie rythmée qui rallie endurance, flexibilité, force, sens du rythme et esprit d'équipe. Plaisir assuré!

 60 minutes | 10 semaines



 **Jeudi** 22 janvier au 9 avril


*Pas de cours le 29 janvier et le 5 mars

 18 h 15 à 19 h 15

 L'Académie Para's'cool

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 200 \$  120 \$

 Matériel requis : souliers de sport, bouteille d'eau, cheveux attachés et aucun bijou. Min : 12 | max : 22

*Spectacle au dernier cours. Tout le monde est invité!

Bienvenue aux garçons!

Mini-soccer intérieur 4 à 6 ans


Enfant de 4 ans, le parent doit rester sur place lors de l'activité.

Initiation au soccer moteur pour les tout-petits dans le but de découvrir cette discipline. Le développement moteur est au cœur de ce cours. Des ateliers ludiques avec et sans ballon seront proposés afin que l'enfant développe les réflexes d'un vrai sportif. Les participants développeront leurs compétences à l'aide de jeux, de travail d'équipe, de manipulations du ballon, de lancers au but, de feintes et différentes stratégies y seront apprises. Esprit récréatif, approche pédagogique et ludique, sans compétition!

 45 minutes | 6 semaines



 **Samedi** 7 février au 28 mars


*pas de cours le 28 février et le 7 mars

 11 h à 11 h 45

 Académie Para's'cool

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 140 \$  84 \$

 Matériel requis : vêtements/souliers de course et bouteille d'eau. Min : 10 | max : 15



Parascolaire 5 à 12 ans

L'animateur assure le déplacement du groupe vers le local de l'activité et à la fin de l'activité vers l'école (si nécessaire).

Danse pop

2^e à 6^e année

Apprends des chorégraphies sur les chansons du moment. Les chorégraphies apprises pourront être présentées lors de la Mini disco du 27 février.

60 minutes | 6 semaines

Mardi 20 janvier au 24 février

15 h 20 à 16 h 45

Emmanuelle Thérout

Salle Saint-Joseph

105 \$ 63 \$

Matériel requis : vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau et collation.

Min : 10 | max : 20

Soccer sur neige

Maternelle à 3^e année

60 minutes | 5 semaines

Mercredi 21 janvier au 18 février

15 h 20 à 16 h 45

Académie Para's'cool

Terrain des loisirs

80 \$ 48 \$

Matériel requis : bottes d'hiver, vêtements de rechange, habit de neige et bouteille d'eau. Min : 12 | max : 22

4^e année à 6^e année

60 minutes | 5 semaines

Jeudi 22 janvier au 26 février
*Pas de cours le 29 janvier

15 h 20 à 16 h 45

Académie Para's'cool

Terrain des loisirs

80 \$ 48 \$

Petits cuistots

maternelle à 6^e année

Apprentissage des techniques culinaires de base, informations sur la saine alimentation. Les participants apporteront une portion à la maison. Petit livre de recettes.

60 minutes | 8 semaines

Mercredi 4 février au 1^{er} avril
*Pas de cours le 4 mars

15 h 20 à 16 h 45

La Soupière

Salle Saint-Joseph

163 \$ 98 \$

Matériel requis : un plat refermable pour apporter la portion à la maison et collation. Min : 8 | max : 12

60 minutes | 8 semaines

Jeudi 5 février au 2 avril
*Pas de cours le 5 mars

15 h 20 à 16 h 45

La Soupière

Salle Saint-Joseph

163 \$ 98 \$



LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- 1^{re} journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif réduit (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

Gardiens Avertis

11 ans et plus

Apprendre des techniques de base en secourisme. Acquérir les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants de différents groupes d'âge.

Samedi 7 février 2026

54 \$ 32 \$

9 h à 16 h

Matériel requis : Un dîner et 2 collations, bouteille d'eau, souliers d'intérieurs, crayons et efface.

Nancy Riquier

Min : 10 | max : 30

Centre communautaire

Inscription du 15 au 19 décembre

Non-résidents : en ligne à partir du 21 décembre

Adultes (14+) 10 à 14 ans accompagnés d'un adulte participant.

Espagnol

- 60 minutes | 8 semaines
- Mardi** 27 janvier au 24 mars
*Pas de cours le 3 mars
- Débutant** : 18 h à 19 h
Intermédiaire : 19 h 10 à 20 h 10
- Ana Maria Jaramillo
- Centre communautaire
- 150 \$ 90 \$
- Matériel requis : Débutant et Intermédiaire : le participant doit se procurer le manuel *Pensar y Aprender* 1 en librairie. Min : 6 | max : 12

Aquarelle

- 3 heures | 6 semaines
- Lundi** 2 février au 16 mars
*Pas de cours le 2 mars
- 18 h à 21 h
- Myriam Bergeron
- Centre communautaire
- 186 \$ 112 \$
- Matériel requis : le participant doit apporter son propre matériel. Estimation du coût du matériel pour débutant : environ 100 \$ taxes incluses. Min : 6 | max : 10



Multi-cardio

- 60 minutes | 10 semaines
- Jeudi** 22 janvier au 2 avril
*Pas de cours 5 mars
- 19 h 30 à 20 h 30
- En corps | Jonathan
- Salle Saint-Joseph
- 165 \$ 99 \$
- Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau. Min : 10 | max : 30

Mise en forme

Activités physiques en groupe ayant pour but de se mettre en forme tout en ayant du plaisir. Le cours est un mélange d'aérobic, de cardio et de musculation. **Les parents avec porte-bébé sont également les bienvenus.*

- 60 minutes | 10 semaines
- Mardi** 20 janvier au 31 mars
*Pas de cours le 3 mars
- 13 h 30 à 14 h 30
- Valérie Filiatrault
- Salle Saint-Joseph
- 143 \$ 86 \$
- Matériel requis : Bouteille d'eau, vêtements de sport, tapis de style yoga. Min : 8 | max : 15

Yogates

Un mélange de Pilates et de yoga pour retrouver une posture optimale, loin des maux de dos et/ou de cou. Échauffement sur musique, exercices de respiration, séquence d'exercices mêlant yoga et Pilates, travail des abdominaux et finalement détente profonde avec yoga nidra.

- 75 minutes | 10 semaines
- Mercredi** 21 janvier au 1^{er} avril
*Pas de cours 4 mars
- 19 h à 20 h 15
- En corps | Isabelle
- Salle Saint-Joseph, sous-sol
- 165 \$ 99 \$
- Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau. Min : 10 | max : 25

Salsa flow

Danse en solo. Maîtrise, style et confiance, plongez dans l'univers envoûtant de la salsa! Accessible à tous les niveaux, ce cours combine discipline, plaisir et expression. Améliorer votre posture.

- 60 minutes | 10 semaines
- Mercredi** 21 janvier au 1^{er} avril
*Pas de cours 4 mars
- 19 h 30 à 20 h 30
- En corps | Martin
- Salle Saint-Joseph
- 165 \$ 99 \$
- Matériel requis : vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min : 10 | max : 25

Tai-chi 16 à 77 ans

- 60 minutes | 10 semaines
- Lundi** 19 janvier au 30 mars
*Pas de cours le 2 mars
- Débutant** : 18 h 30 à 19 h 30
Intermédiaire : 19 h 35 à 20 h 35
- Yvon A. Kadjo
- Centre communautaire
- 166 \$ 100 \$
- Matériel requis : vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Niveau Intermédiaire : se procurer un éventail pliant. Min : 6 | max : 20

Hip-Hop step

- 60 minutes | 10 semaines
- Lundi** 19 janvier au 30 mars
*Pas de cours le 2 mars
- 19 h à 20 h
- Emmanuelle Thérout
- Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 156 \$ 95 \$
- Matériel requis : vêtements de sport et bouteille d'eau. Min : 8 | max : 15

LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- 1^{re} journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif réduit (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

Adultes (14+) (suite)

Danse country*



10 semaines



Mardi 13 janvier au 24 mars *Pas de cours le 3 mars



Danse country Julie Lépine | Professeur Stéphanie Harnois



Salle Saint-Joseph Min : 8 | max : 50



*Les **non-résidents** pourront s'inscrire dès le **15 décembre** pour cette activité seulement.

Seulement les gens inscrits à la session pourront être présents lors des cours (adolescents, adultes et enfants de 7 à 13 ans accompagnés d'un adulte).

Niveau 1, 45 minutes



18 h 25 à 19 h 10



86 \$ % 51 \$

Les danses de ce niveau conviennent généralement aux personnes qui n'ont jamais fait de danse country ou très peu.

Niveau 2, 60 minutes



19 h 20 à 20 h 20



98 \$ % 58 \$

Les danses de ce niveau sont adaptées habituellement aux personnes ayant moins d'un an ou deux de cours de danse country.

Niveau 3, 60 minutes



20 h 30 à 21 h 30



98 \$ % 58 \$

Les danses de ce niveau s'adressent normalement aux personnes ayant suivi 2 ans de cours de danse ou ayant de la facilité à apprendre. Le rythme est plus rapide.

Activités sur glace

Les participants doivent arriver au moins 15 minutes avant leur activité pour s'habiller et mettre les patins. *Les **non-résidents** pourront s'inscrire dès le **15 décembre** pour les activités sur glace.

Initiation au patin

3 à 5 ans

Nous demandons aux parents de rester sur place à l'extérieur de la glace pendant le cours.



45 minutes | 5 semaines



Samedi 10 janvier au 7 février



11 h 30 à 12 h 15



Académie Para'S'cool



Patinoire couverte



119 \$ % 71 \$



Matériel requis: patins, casque, vêtements chauds de rechange, mouchoirs et bouteille d'eau.

Min: 10 | max : 15

Hockey sur glace

6 à 17 ans

Initiation au hockey sur glace.



60 minutes | 6 semaines



Lundi 12 janvier au 16 février



6 à 7 ans: 18 h

8 à 12 ans: 19 h

13 à 17 ans: 20 h



Académie Para'S'cool



Patinoire couverte



125 \$ % 75 \$



Matériel requis: casque avec grille, patins, épaulettes, protège-coudes, culotte de hockey, gants, support athlétique, jambières, bâton, vêtements de rechange, mouchoirs et bouteille d'eau. Min: 12 | max : 22

Hockey Adulte

18 ans et plus

Initiation au hockey sur glace.



60 minutes | 6 semaines



Lundi 12 janvier au 16 février



20 h à 21 h



Académie Para'S'cool



Patinoire couverte



142 \$ % 85 \$



Matériel requis: casque avec grille, patins, épaulettes, protège-coudes, culotte de hockey, gants, support athlétique, jambières, bâton, vêtements de rechange, mouchoirs et bouteille d'eau. Min: 12 | max : 22

Patinage artistique

Ce programme est spécialement conçu pour les débutants souhaitant apprendre les bases du patinage artistique dans une ambiance conviviale, sécuritaire et motivante. Initiation aux figures de base (positions, pirouettes simples, petits sauts). Travail sur la posture, la souplesse et la coordination. Jeux et exercices ludiques.



60 minutes | 5 semaines



Mardi 13 janvier au 10 février



6 à 12 ans: 18 h

13 à 17 ans: 19 h



Académie Para'S'cool



Patinoire couverte



138 \$ % 83 \$



Matériel requis: patins artistiques (à pics), casque, vêtements chauds, gangs, mouchoirs et bouteille d'eau.

Min: 10 | max : 15

Inscription du 15 au 19 décembre

Non-résidents : en ligne à partir du 21 décembre

Programmation 55 ans et +

Les moins de 55 ans sont également les bienvenus. Vous pouvez combiner Entraînement Express 55+ et Stretching pour bénéficier d'un entraînement plus complet.

Entraînement express 55+

Entraînement adapté au niveau des participants pour rentabiliser votre horaire quotidien.



30 minutes | 10 semaines



Vendredi 23 janvier au 10 avril

*Pas de cours le 6 mars et le 3 avril



9 h à 9 h 30



École de danse Symbiose



Salle Saint-Joseph



70 \$



42 \$



Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau. Min : 6 | max : 20

Stretching

Exercices fait en douceur qui travailleront la flexibilité, la mobilité et l'endurance musculaire.



45 minutes | 10 semaines



Vendredi 23 janvier au 10 avril

*Pas de cours le 6 mars et le 3 avril



9 h 35 à 10 h 20



École de danse Symbiose



Salle Saint-Joseph



80 \$



48 \$



Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min : 6 | max : 20



Le service des loisirs évalue actuellement différentes options pour la semaine de relâche, prévue du 2 au 6 mars 2026.

Les détails seront publiés en janvier sur le site web et la page Facebook de la Municipalité. Surveillez nos plateformes pour rester informés.

Votre enfant souhaite participer au concours de danse? Vous pouvez nous donner d'avance la chanson et le nom de l'artiste/groupe pour faciliter le travail du DJ. (Sur le Facebook de la municipalité ou à communications@saintthomas.qc.ca)



VENDREDI
27
FÉVRIER

MINI DISCO Party pyjama

Quand : 19 h à 21 h

Qui : les enfants de 8 à 12 ans

Où : Salle Saint-Joseph
854, rue Principale

Coût : 3 \$

Parents :

Nous vous invitons à entrer **à la fin** de la Mini Disco pour venir chercher vos enfants.

Cellulaire interdit dans la salle :

Les enfants sont autorisés à appeler leur parent pendant la Mini Disco (à l'extérieur de la salle de danse). Un téléphone est disponible sur place pour faire des appels.

Des parents bénévoles sont présents pour la surveillance. Appelez-nous si vous souhaitez devenir bénévole. 450 759-3405, poste 228. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus. Identifiez vos effets personnels.

Attention :

- Aucun cellulaire permis dans la salle de danse
- Apporte ta bouteille d'eau réutilisable

- Apporte tes **souliers** pour l'intérieur!
- Grignotines en vente sur place
- Prix de présences

Amusez-vous tout l'hiver à Saint-Thomas!

Au terrain des loisirs 941, rue Principale

Tous les jours : 10 h à 21 h*
24 et 31 décembre : 10 h à 16 h
25 décembre et 1^{er} janvier : fermé

*Priorité aux locations scolaires et au cours de la programmation des loisirs.



Prêt de matériel

Au cabanon beige du Terrain des loisirs

Venez emprunter gratuitement notre matériel et profitez pleinement des activités hivernales lors des heures d'ouverture. Le matériel doit être utilisé au Terrain des loisirs. Pour des prêts à long terme, vérifier auprès du Service des loisirs.

Responsable : surveillant, notez que ce dernier ne fait pas de surveillance d'enfants, cela relève des parents!

Équipements : Fatbike, tubes et traîneaux à neige, raquettes à neige, skis de fond, patins, supports à patineurs, bâtons divers, casques de protection et autres équipements.



Patinoire couverte pour le hockey

Notez qu'il n'y a pas de surveillance en dehors des heures d'ouverture du prêt de matériel.



Ouverte ou fermée?

L'ouverture des patinoires extérieures est tributaire de l'humeur de dame Nature. Pour savoir si une installation est ouverte ou fermée, consultez le tableau des installations sur le site www.saintthomas.qc.ca / Section États des installations. Une enseigne fermée l'indiquera également sur le terrain. Respecter ces indications aidera à rouvrir plus rapidement après une fermeture.

Pour le hockey libre seulement. Respectez le niveau de tous les joueurs. Selon le niveau de jeu, la patinoire pourrait être séparée en deux parties pour permettre à tous de jouer. Consultez les règlements.

Réservée pour du hockey 12 ans et moins (accompagnés)

Niveau de jeu moins rapide

Mardi : 18 h à 19 h

Vendredi : 18 h à 19 h

Samedi et dimanche : 13 h à 14 h



Patinoire extérieure

Patin libre



Chalet des loisirs

Endroit pour chausser les patins et se réchauffer



Sentier

Sentier de marche
et de fatbike



Butte à glisser

Pour éviter de malheureux accidents, vous devez remonter à l'extérieur des zones de descente. Respecter les règlements indiqués sur place. Lorsque les zones de descente sont glacées, éviter d'utiliser la butte.



Patinoire d'initiative citoyenne

Rue du Domaine-Lafortune

Des bénévoles dévoués entretiennent une patinoire de quartier dans le parc Henri-Mondor. Cette patinoire avec bandes basses est éclairée.

Entretien des patinoires

Au début de l'hiver, les patineurs attendent avec impatience l'ouverture des patinoires. Saviez-vous que nous devons attendre trois jours consécutifs de températures de -10°C pour commencer la préparation de la glace? Il faut en moyenne plus de 10 jours pour obtenir une épaisseur suffisante pour permettre l'ouverture des patinoires. Ce délai peut être prolongé pour la patinoire couverte, non réfrigérée, à cause du taux d'humidité sous le dôme. Une fois en fonction, les surfaces glacées sont entretenues en semaine, dès 5 h du matin, et, si nécessaire, en après-midi, en fonction des conditions météorologiques. Aucun entretien n'est effectué le week-end.

Le déneigement des patinoires est effectué après une accumulation de 5 à 10 cm de neige. Les opérations de déneigement de la Municipalité étant prioritaires, l'entretien des patinoires peut parfois être retardé. Des pelles sont mises à la disposition des usagers.

En cas de dommages ou pour des commentaires, avisez le Service des loisirs au 450 759-3405, poste 228.