

# Comment s'inscrire aux activités des loisirs ?

Inscription du 2 au 5 septembre | Non-résidents : inscription du 6 au 9 septembre

## 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<sup>e</sup> 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

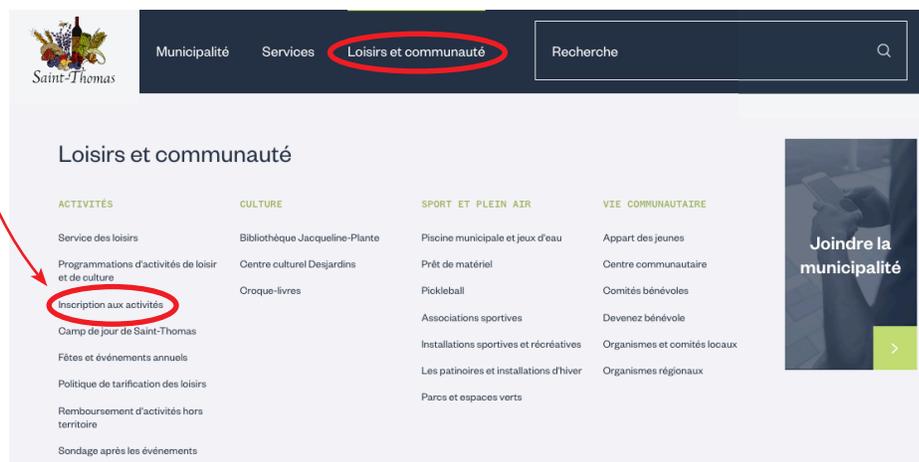
## Logiciel d'inscription en ligne Sport-Plus

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 1.3).

### 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 1.4).

### 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.

- % 0-17 ans
- % étudiants (- de 25 ans)
- % 55 ans et +

## Enfants

### Éveil moteur 2 à 4 ans | Parent-enfant

Bougez et jouez avec votre enfant dans le plaisir.

 50 minutes | 10 semaines

 **Lundi** 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre  
\*Pas de cours le 13 octobre (Action de grâce)

 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

 50 minutes | 10 semaines

 **Mardi** 23 septembre au 25 novembre

 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

### 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** 25 septembre au 27 novembre\*

 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!*

### Multidanse 4 à 7 ans

#### L'heure du cours est propice aux changements

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** 23 septembre au 25 novembre

 18 h 45 à 19 h 15

 École de danse Symbiose

 Centre communautaire

 69 \$  41 \$

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

Min : 4 | max : 15

### Skate 6 ans et plus

 60 minutes | 6 semaines

 **Samedi** 6 septembre au 11 octobre

 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

## LÉGENDE DES ICÔNES

-  Durée
-  1<sup>re</sup> journée
-  Heures
-  Professeur
-  Lieu
-  Tarif selon l'âge (contribution municipale)
-  Tarif régulier
-  Matériel

# Inscription du 2 au 5 septembre

Non-résidents : inscription du 6 au 9 septembre

## Enfants (suite)



### 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 !

- 60 minutes | 6 semaines
- Samedi** 27 septembre au 1<sup>er</sup> novembre
- 11 h à 12 h
- Académie Para's'cool
- Gymnase de l'école des Brise-Vent
- 142 \$ 85 \$
- 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).

### Création de bandes dessinées 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Dessin de base, création d'une page de bande dessinée. Matériel inclus.

- 60 minutes | 8 semaines
- Lundi** 6 octobre au 1<sup>er</sup> décembre
- \*Pas de cours 13 octobre
- 15 h 20 à 16 h 45
- Jean Brisebois
- Division jouets Passion Majestique
- Centre communautaire
- 160 \$ 96 \$
- Matériel requis : prévoir une bouteille d'eau et une collation. Parapluie en cas de mauvais temps. Min : 10 | max : 12

### Soccer extérieur - parascolaire

#### Maternelle à 3<sup>e</sup> année

- 60 minutes | 5 semaines
- Mercredi** 24 sept. au 22 oct.
- 15 h 20 à 16 h 45
- Académie Para's'cool
- Terrain des loisirs
- 80 \$ 48 \$
- Matériel requis : vêtements/souliers de sport adaptés à la température et bouteille d'eau. Parapluie en cas de mauvais temps. Min : 12 | max : 22

#### 4<sup>e</sup> année à 6<sup>e</sup> année

- 60 minutes | 5 semaines
- Jeudi** 25 sept. au 23 oct.
- 15 h 20 à 16 h 45
- Académie Para's'cool
- Terrain des loisirs
- 80 \$ 48 \$

### Danse pop 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Apprends des chorégraphies sur les chansons du moment. Les chorégraphies apprises pourront être présentées lors de la Mini disco du 14 novembre.

- 60 minutes | 7 semaines
- Mardi** 30 septembre au 11 novembre
- 15 h 20 à 16 h 45
- Emmanuelle Théroux
- Salle Saint-Joseph
- 122 \$ 74 \$
- Matériel requis : vêtements et souliers sport, bouteille d'eau et une collation. Parapluie en cas de mauvais temps. Min : 10 | max : 22

### Petits cuistots maternelle à 6<sup>e</sup> 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** 1<sup>er</sup> oct. au 26 nov.
- \*Pas de cours 5 novembre
- 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. Parapluie en cas de mauvais temps. Min : 8 | max : 12

- 60 minutes | 8 semaines
- Jeudi** 2 oct. au 20 nov.
- 15 h 20 à 16 h 45
- La Soupière
- Salle Saint-Joseph
- 163 \$ 98 \$



# Inscription du 2 au 5 septembre

Non-résidents : inscription du 6 au 9 septembre

# 40% selon l'âge

- % 0-17 ans
- % étudiants (- de 25 ans)
- % 55 ans et +

## Prêts à rester seuls!

9 à 11 ans (avec une 3<sup>e</sup> année terminée)

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi *Prêts à rester seuls!*

**Samedi** 25 octobre

9 h à 15 h

Nancy Riquier

Centre communautaire

48 \$ 29 \$

Matériel requis : Un dîner et 2 collations, bouteille d'eau, souliers d'intérieurs, crayons, efface. Min : 10 | max : 30

## Hockey balle

5 à 17 ans

60 minutes | 6 semaines

**Lundi** 22 septembre au 3 novembre

\*Pas de cours 13 octobre

18 h : 5-7 ans

19 h : 8-12 ans

20 h : 13-17 ans

Académie Para's'cool

Patinoire couverte

125 \$ 75 \$

Matériel requis : Casque avec grille, gants, jambières, bâton. Bouteille d'eau. Min : 12 | max : 22

## LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- 1<sup>re</sup> journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif selon l'âge (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

## Adultes (14+)

10 à 14 ans accompagnés d'un adulte participant.

### Espagnol

60 minutes | 8 semaines

**Mardi** 30 septembre au 18 novembre

**Débutant** : 19 h 10 à 20 h 10

**Intermédiaire** : 18 h à 19 h

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

### Cours aquarelle

3 heures | 6 semaines

**Mercredi** 15 oct. au 18 nov.

13 h à 16 h

Myriam Bergeron

Centre communautaire

186 \$ 112 \$

Matériel requis : le participant doit apporter son propre matériel. Estimation du coût du matériel pour débutant : environ 145 \$ taxes incluses. Min : 5 | max : 10



### Zumba

60 minutes | 10 semaines

**Mercredi** 24 sept. au 26 nov.

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** 22 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

\*Pas de cours le lundi 13 octobre

**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

### Yogates

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 | 10 semaines

**Mercredi** 1<sup>er</sup> oct. au 3 déc.

19 h à 20 h 15

En corps | Isabelle

Centre communautaire

165 \$ 99 \$

Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau. Min : 10 | max : 25

### Multi-cardio

60 minutes | 10 semaines

**Jedi** 2 octobre au 4 décembre

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. Facultatif : bande élastique d'entraînement, poids libre entre 2 à 5 lb. Min : 10 | max : 30

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

### Remise en forme

Pour les jeunes parents, accompagnés de bébé dans un porte-bébé ou dans une coquille de transport. Activités physiques en groupe dans le but de se remettre en forme : aérobie, cardio et entraînement style zumba.

 60 minutes | 10 semaines

 **Mardi** 23 sept. au 25 nov.

 9 h 30 à 10 h 30

 Valérie Filiatrault

 Salle Saint-Joseph

 143 \$  86 \$

 Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau. Facultatif : paire de poids libres entre 2 et 5 livres, élastiques d'entraînement

Min : 8 | max : 15

### Body Shaping

Entraînement musculaire et cardiovasculaire pour une remise en forme ou pour maintenir la santé. Entraînements variés.

 60 minutes | 10 semaines

 **Samedi** 27 sept. au 29 nov.

 10 h à 11 h

 Gilles Bellehumeur

 Gymnase école des Brise-Vent

 170 \$  102 \$

 Matériel requis : prévoir un tapis de sol, vêtements et souliers de sport, bouteille d'eau. Facultatif : bande élastique d'entraînement, poids libre entre 2 à 5 livres.

Min : 8 | max : 20

### Party danse exercice - Ouvert à tous

Débuter votre fin de semaine dans une ambiance festive en bougeant sur le rythme de la musique. Style danse aérobie

 60 minutes | 7 semaines

 **Vendredi** 26 sept. au 28 nov.

\*Pas de cours le 3 octobre, le 31 octobre et le 14 novembre

 17 h à 18 h

 Gilles Bellehumeur

 Salle Saint-Joseph

 98 \$  59 \$

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

Min : 8 | max : 20

### Danse country\*

 10 semaines

 **Mardi** 23 septembre au 25 novembre

 Danse country Julie Lépine | Professeur Stéphanie Harnois

 Salle Saint-Joseph Min : 8 | max : 50

#### 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.



\*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).

## 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** 3 octobre au 5 décembre

 9 h à 9 h 30

 Magali Dudemaine

 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** 3 octobre au 5 décembre

 9 h 35 à 10 h 20

 Magali Dudemaine

 Salle Saint-Joseph

 80 \$  48 \$

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

Inscription du 2 au 5 septembre  
Non-résidents : inscription du 6 au 9 septembre

40% selon l'âge

- % 0-17 ans
- % étudiants (- de 25 ans)
- % 55 ans et +

## Atelier d'initiation à l'aquarelle

14 ans et plus

### Aquarelle Express

Techniques simples pour débutants. Découverte des bases. Matériel inclus.

- 2 heures
- Samedi** 11 octobre
- 10 h à 12 h
- Myriam Bergeron
- Centre communautaire
- 78 \$ 47 \$

### Sortilèges d'Automne

Paysages brumeux et feuillages dorés. Matériel inclus.

- 2 heures
- Samedi** 1<sup>er</sup> novembre
- 10 h à 12 h
- Myriam Bergeron
- Centre communautaire
- 78 \$ 47 \$

## LÉGENDE DES ICÔNES

- Durée
- 1<sup>re</sup> journée
- Heures
- Professeur
- Lieu
- Tarif selon l'âge (contribution municipale)
- Tarif régulier
- Matériel

## Cliniques 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.

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

### Service 1<sup>re</sup> balle

9 à 13 ans

- 60 minutes
- Lundi** 25 août (inscription dès maintenant)
- 17 h 30 à 18 h 30

14 à 99 ans

- 120 minutes
- Lundi** 25 août (inscription dès maintenant)
- 18 h 30 à 20 h 30

### Jeux de pieds Déplacement et remplacement

9 à 13 ans

- 60 minutes
- Lundi** 8 septembre (inscription dès maintenant)
- 17 h 30 à 18 h 30

14 à 99 ans

- 120 minutes
- Lundi** 8 septembre (inscription dès maintenant)
- 18 h 30 à 20 h 30

### Tarifs des cliniques

Enfants de 9 à 13 ans (60 minutes)

16 \$ 10 \$

14 ans à 99 ans (120 minutes)

37 \$ 22 \$

### Service 2<sup>e</sup> balle Balles à effet

9 à 13 ans

- 60 minutes
- Lundi** 15 septembre
- 17 h 30 à 18 h 30

14 à 99 ans

- 120 minutes
- Lundi** 15 septembre
- 18 h 30 à 20 h 30

### Double

9 à 13 ans

- 60 minutes
- Lundi** 22 septembre
- 17 h 30 à 18 h 30

14 à 99 ans

- 120 minutes
- Lundi** 22 septembre
- 18 h 30 à 20 h 30

### Cardio tennis 13 à 99 ans

Activité dynamique qui combine tennis et exercices cardiovasculaires. Ouvert à tous les niveaux, c'est un entraînement de groupe ludique et sans pression qui mise sur le plaisir de bouger plutôt que sur la performance et la technique.

- 60 minutes | 4 semaines
- Mardi** 9 au 30 septembre
- 18 h à 19 h
- 60 \$ 36 \$