

## INSCRIPTION

Trois façons faciles pour s'inscrire

### En ligne (6 décembre au 7 janvier)

- Via le logiciel Sport-Plus\*
- Vous devez avoir un code d'utilisateur de Sport-Plus\* que le service des loisirs peut vous fournir.
- Les modes de paiement : VISA ou Mastercard seulement

### En personne (6 au 17 décembre)

- Centre communautaire : 941, rue Principale, 2<sup>e</sup> étage
- Lundi, mardi, mercredi, vendredi (8 h 30 à 15 h 30), jeudi (12 h 30 à 18 h)
- Modes de paiement : chèque, comptant, débit, VISA et Mastercard

### Par téléphone (6 au 17 décembre)

- 450 759-3405, postes 228 et 222
- Lundi, mardi, mercredi, vendredi (8 h 30 à 15 h 30), jeudi (12 h 30 à 18 h)
- Les modes de paiement : VISA ou Mastercard seulement

### POLITIQUES ADMINISTRATIVES PROGRAMMATION LOISIRS

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

#### Tarifcation

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

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

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 (article 4.3).

#### Taxes

Selon la loi, la Municipalité doit charger les taxes pour les activités offertes au plus de 14 ans. Les taxes sont déjà ajoutées aux coûts d'inscription.

Consultez la politique complète : [www.saintthomas.qc.ca](http://www.saintthomas.qc.ca)

### MESURES DE PROTECTION COVID-19 ACCEPTATION DU RISQUE

En raison de la situation particulière de la COVID-19, tous les cours présentés dans la programmation sont sujets à des changements sans préavis.

Dans un contexte de pandémie de COVID-19, la Municipalité et ses fournisseurs ont mis en place les mesures de protection exigées par la Direction de la santé publique afin de minimiser le risque de contagion et de propagation du virus. Il est de la responsabilité des participants de respecter les mesures de protection mises en place et exigées par la Municipalité de Saint-Thomas.

Le participant comprend et accepte que la Municipalité de Saint-Thomas ne pourra garantir un milieu sans COVID-19, qui soit exempt de contamination ou de contagion. Et qu'aucun remboursement ne sera fait s'il y a une obligation d'annuler une activité en cours de session, les cours qui n'auront pas été donnés seront placés en crédit au dossier du participant.

L'accès à une activité pourrait se voir être refusé, sans remboursement, si un participant n'accepte pas de respecter les mesures demandées et cela pour assurer la sécurité de tous.

**Une preuve vaccinale sera exigée selon les mesures en vigueur.**

### \* 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 et plateaux sportifs et les réservations d'activités. Que vous fassiez votre inscription en personne, par téléphone ou en ligne, nous vous créerons un dossier dans Sport-Plus.

Pour votre première utilisation, le service des loisirs vous fournira un code d'utilisateur. Vous vous créez ensuite un mot de passe. En ayant accès à votre dossier Sport-Plus, vous pourrez faire vos inscriptions aux activités (activités, camp de jour, événement...), télécharger vos reçus et relevés, réserver des plages horaires lorsque possible.

### LÉGENDE DES ICÔNES

 DURÉE

 HEURES

 LIEU

 COÛT RÉGULIER

 JOURNÉE







 PROFESSEUR

 COÛT RABAIS

 MATÉRIEL

## MULTIDANSE







4 à 6 ans







-  30 MINUTES - 12 SEMAINES
-  MERCREDI 19 JANVIER
-  18 H 05 À 18 H 35
-  ÉCOLE DE DANSE SYMBOSE
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  55\$



## MULTIDANSE

6 à 8 ans







-  45 MINUTES - 12 SEMAINES
-  MERCREDI 19 JANVIER
-  18 H 40 À 19 H 25
-  ÉCOLE DE DANSE SYMBOSE
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  67\$

-  60 MINUTES - 12 SEMAINES
-  MERCREDI 19 JANVIER
-  19 H 30 À 20 H 30
-  ÉCOLE DE DANSE SYMBOSE
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  77\$







## DANSE PARENT-ENFANT

8 ans et plus

-  75 MINUTES - 4 SEMAINES
-  DIMANCHE 16 JANVIER
-  10 H 15 À 11 H 30
-  ÉMMANUELLE THÉROUX
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  87\$ / 1 ENFANT + 1 ADULTE

## THÉÂTRE IMPRO







6 à 12 ans

-  75 MINUTES - 12 SEMAINES
-  SAMEDI 22 JANVIER
-  8 H 45 À 10 H
-  THÉÂTRE CÔTE-À-CÔTE
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  218\$










## HIP-HOP

7 ans et plus

-  75 MINUTES - 10 SEMAINES
-  MARDI 18 JANVIER
-  18 H 30 À 19 H 45
-  ÉMMANUELLE THÉROUX
-  SALLE SAINT-JOSEPH
-  123\$

## ZUMBA KIDS

Parascolaire\*

-  60 MINUTES - 10 SEMAINES
-  MARDI 18 JANVIER
-  MATERNELLE À 3<sup>E</sup> ANNÉE | 15 H 20 À 16 H 45
-  4<sup>E</sup> À 6<sup>E</sup> ANNÉE | 17 H À 18 H 20
-  ÉMMANUELLE THÉROUX
-  SALLE SAINT-JOSEPH
-  87.50\$










## GARDIENS AVERTIS

11 ans et plus

-  1 JOURNÉE
-  DIMANCHE 10 AVRIL
-  8 H 30 À 16 H 30
-  NANCY RIQUIER
-  CENTRE COMMUNAUTAIRE
-  34\$

## PIROUETTE ET CABRIOLE

(2 à 4 ans)








-  50 MINUTES - 5 SEMAINES
-  1<sup>ÈRE</sup> SESSION: LUNDI 17 JANVIER
-  2<sup>ÈME</sup> SESSION: LUNDI 7 MARS\*
-  18 H 15 À 19 H 05
-  SOPHIE DION
-  GYMNASE DE L'ÉCOLE
-  30\$ / ENFANT / SESSION (SESSION AU CHOIX)

\* Incluant les déplacements entre l'école des Brise-Vent et le lieu des activités

\* Inscription jusqu'au 25 février








## PATIN

3 à 8 ans

-  60 MINUTES - 5 SEMAINES
-  SAMEDI 15 JANVIER
-  DÉBUTANT 3 À 6 ANS 9 H À 10 H
-  INTERMÉDIAIRE 5 À 8 ANS 10 H À 11 H
-  L'ACADÉMIE PARA'S'COOL
-  PATINOIRE COUVERTE
-  63\$

## L'HIVER C'EST HOCKEY

7 à 14 ans

-  60 MINUTES - 8 SEMAINES
-  LUNDI 10 JANVIER
-  7 À 9 ANS: 18 H À 19 H
-  10 À 14 ANS: 19 H À 20 H
-  L'ACADÉMIE PARA'S'COOL
-  PATINOIRE COUVERTE
-  90\$

\* Matériel non inclus. Possibilité d'emprunter des patins à glace au prêt de matériel auprès du surveillant.

\* Matériel non inclus

## Adolescents et adultes

### Yoga\*\*

🕒 60 minutes - 12 semaines  
 📅 Mardi 18 janvier  
 🕒 19 h à 20 h  
 👤 En Corps  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 162\$ ➡ 113\$

### Pilates \*\*

🕒 60 minutes - 12 semaines  
 📅 Lundi 17 janvier  
 🕒 18 h à 19 h  
 👤 En Corps  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 162\$ ➡ 113\$

### Zumba \*\*

🕒 60 minutes - 12 semaines  
 📅 Lundi 17 janvier  
 🕒 19 h à 20 h  
 👤 En Corps  
 🏠 Salle Saint-Joseph  
 💰 162\$ ➡ 113\$

### Entrainement Express

🕒 30 minutes - 12 semaines  
 📅 Mercredi 19 janvier  
 🕒 17 h 30 à 18 h  
 👤 Magali Dudemaine  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 69\$ ➡ 49\$

### Danse africaine \*\*

🕒 60 minutes - 12 semaines  
 📅 Mercredi 19 janvier  
 🕒 19 h à 20 h  
 👤 En Corps  
 🏠 Salle Saint-Joseph  
 💰 162\$ ➡ 113\$

### HIIT \*\*

🕒 60 minutes - 12 semaines  
 📅 Mardi 18 janvier  
 🕒 18 h à 19 h  
 👤 En Corps  
 🏠 Gymnase  
 💰 162\$ ➡ 113\$

### Théâtre Impro

À partir de 13 ans

🕒 75 minutes - 12 semaines  
 📅 Samedi 22 janvier  
 🕒 10 h à 11 h 15  
 👤 Théâtre côte-à-côte  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 325\$ ➡ 227\$

Pas de cours pendant la semaine de relâche du 28 février au 5 mars 2022

\*\* Lorsque vous vous inscrivez à deux de ces activités : Zumba, Pilates, Danse africaine ou HIIT, vous bénéficiez du tarif COMBO : 242 \$ | tarif rabais 169 \$.

## 55 ans et plus

### En forme par le ballet 55+

🕒 60 minutes - 12 semaines  
 📅 Jeudi 20 janvier  
 🕒 9 h 50 à 10 h 50  
 👤 École de danse Symbiose  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 108\$ ➡ 76\$

### Yoga 55+

🕒 60 minutes - 6 semaines  
 📅 1ère session: Mercredi 19 janvier  
 2e session: Mercredi 9 mars\*  
 🕒 10 h à 11 h  
 👤 En Corps  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 62\$ ➡ 43\$

### Stretching 55+

🕒 45 minutes - 12 semaines  
 📅 Jeudi 20 janvier  
 🕒 9 h à 9 h 45  
 👤 Magali Dudemaine  
 🏠 Centre communautaire  
 💰 87\$ ➡ 61\$

\*Inscription jusqu'au 25 février

Pour les 55 ans et plus : voir l'offre d'activités gratuite en page 15 également

## BIBLIOTHÈQUE JACQUELINE-PLANTE

*C'est chouette faire du cocooning à la bibliothèque*

Livres en prêt

La bibliothèque a acheté plusieurs nouveaux livres dans le dernier mois, passez nous voir!

Consultez aussi le catalogue en ligne sur bibli&cie!



### Nos expositions hivernales

**Décembre** : On a enquêté sur les enquêteurs

Tout le mois de décembre, on vous présente ceux qui font la force, ceux qui attisent notre curiosité pour les intrigues qu'ils vivent. Nous allons vous présenter quelques enquêteurs tirés de la fiction!

**Janvier** : Des romans amusants et divertissants

Bienvenue dans l'univers prolifique des autrices comme Amélie Dubois, Geneviève Cloutier, Martine Labonté-Charland et bien d'autres jeunes femmes talentueuses, mais surtout, drôles comme pas une. Accumulant les best-sellers depuis le tout début de leurs carrières, ces romancières ont su se tailler une place de choix dans le monde littéraire québécois, et ce, en très peu de temps.

**Février** : Des romans sexy et profondément romantiques

Les vraies histoires d'amour s'écrivent avec la meilleure encre. De la fiction à la réalité, et inversement, il n'y a parfois qu'un pas : c'est pourquoi certaines histoires d'amour résonnent en nous, et nous font vibrer jusqu'au plus profond de notre être.



### La boîte mystère - une nouveauté!

Nous avons le goût de vous surprendre, de vous faire découvrir de nouvelles lectures. Dans la boîte, il y aura 1 ou 2 livres pour adulte, une fiche d'appréciation et une petite surprise ludique. Vous devez vous inscrire à la bibliothèque et nous donner un délai d'une semaine. En espérant que l'expérience soit des plus excitantes.

## Concours : les plus beaux mots d'amour

**« Tu es mon soleil, la lumière de ma vie » comme le disait si bien Paul Brunelle en 1973. »**

Février est le mois de l'amour et de la famille. Nous vous invitons à déclarer haut et fort votre amour à ceux qui vous sont chers.

**Pour participer** : peu importe votre âge, exprimez votre amour à la personne de votre choix soit par un dessin, un poème, une carte ou encore un texte enflammé. Apportez votre œuvre à la bibliothèque entre le 1er et le 14 février. Tous les citoyens pourront voter pour son œuvre préférée (1 vote par personne) exposée à la bibliothèque du 15 au 28 février. Les trois œuvres les plus populaires gagneront un des trois certificats-cadeaux Hamster le Papetier d'une valeur de 25 \$.



## SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ



### Ce soir on joue!

Les soirées jeux de société sont enfin de retour dans la grande salle du centre communautaire. Sur place, plusieurs jeux de société à découvrir, apportez les vôtres aussi. Mathieu Clermont, grand « fan » de jeux de société, sera présent pour vous guider dans les règles des jeux.

On joue les jeudis 20 janvier, 17 février et 17 mars de 18 h 30 à 20 h 30.

Inscription recommandée auprès du service des loisirs, mais non obligatoire.

**Popcorn gratuit!**

### Le retour de l'heure du conte

Le lundi 7 février à 18 h 30 tout le monde en pyjama pour une histoire sur la Saint-Valentin. Suivi d'un bricolage.

Conte adapté au 2 à 6 ans avec Mélanie Champagne.

Places limitées, inscription obligatoire auprès du service des loisirs



### Ateliers de Zoothérapie pour les 4 à 8 ans

Comment entrer en contact avec un animal de façon adéquate, avec Annie Dauphin. Nous aurons droit à une Zoo-animation avec trois animaux, une Zoo-lecture et pour terminer un Zoo-créatif.

Une thématique différente chaque samedi, les samedis

- 22 janvier de 11 h à 12 h

- 19 février de 11 h à 12 h

- 19 mars de 11 h à 12 h

Inscription obligatoire  
auprès du service des loisirs

### Nous avons besoin de vous !!!!

Vous avez le goût de vous impliquer dans votre municipalité, vous avez quelques heures à partager et peut-être faire de belles rencontres. La bibliothèque Jacqueline-Plante est l'endroit tout indiqué pour ceux et celles qui désirent promouvoir la culture.

## CONCOURS DE PHOTOS

Vos plus beaux souvenirs de l'été 2021 en photo!

Les photos participantes ont été exposées à la bibliothèque et celles qui ont obtenu le plus de wow se sont méritées un panier cadeau de produits locaux de Saint-Thomas.

Félicitations aux gagnants du concours de photo organisé par la bibliothèque Jacqueline-Plante.

1er prix Emmanuelle Tessier



2e prix Marilyn Farly



## CENTRE ÉMILIE GAMELIN

### Services et activités

La vie normale s'est réinstallée tranquillement depuis l'automne au Centre Émilie-Gamelin par la reprise de certaines activités à notre Centre communautaire. En effet, l'activité physique adaptée (APA), le tricot ainsi que le café jasette ont pu recommencer, tout en respectant les mesures sanitaires en place.

Par ailleurs, tous les autres services que nous offrons, tels que l'accompagnement médical et autre que médical, la popote roulante et les visites d'amitié, suivent leur cours normal.

Noustiendrons notre clinique d'impôts annuelle pour les personnes à faible revenu à partir de mars 2022. Les dates seront publiées sur notre page Facebook ainsi que dans le journal l'Action lorsqu'elles seront connues.

Vous pouvez nous joindre au 450-756-2005.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un merveilleux Temps des Fêtes!

## REMISE DES PRIX DISTINCTION ET EN AMÉNAGEMENT DU RÉSEAU BIBLIO CQLM

### Une mention spéciale en aménagement pour l'année 2020 pour Saint-Thomas

Trois-Rivières, le 26 octobre 2021 — Réunis en soirée, le 21 octobre, le Réseau BIBLIO du Centre-du-Québec, de Lanaudière et de la Mauricie (Réseau BIBLIO CQLM) a remis les Prix Distinction et en aménagement aux bibliothèques qui se sont démarquées durant les deux dernières années. En cette Semaine des bibliothèques publiques du Québec, cette soirée se voulait aussi la cérémonie de clôture de plusieurs activités offertes aux bibliothèques tout au long de la semaine.

### Prix en aménagement 2020

La bibliothèque Jacqueline-Plante a reçu une mention spéciale pour les nouveaux aménagements. En 2019, de nombreux imprévus ont fait en sorte que le conseil municipal a décidé de rénover la bibliothèque. Un investissement de plus de 35 000 \$ a permis d'acquérir un nouveau comptoir de prêt, un nouveau recouvrement de sol, du nouveau mobilier, un monte-personne et de repeindre les murs.

Ce nouvel aménagement plus épuré et plus pratique a amélioré la fluidité de la circulation à l'intérieur de la bibliothèque. L'ensemble du centre communautaire étant rénové, adapté et accessible, la bibliothèque peut également utiliser les salles aux étages pour ses activités d'animation (soirée de jeux de société, conférences, etc.).



Sur la photo : Marco Corriveau, maire sortant, Diane Lamarre, présidente du Réseau BIBLIO CQLM, France René, directrice générale du Réseau BIBLIO CQLM et Diane Camplone, coordonnatrice de la bibliothèque

## OFFRE DE MISE EN FORME ORGANISME AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE

**GRATUIT pour les 55 ans et plus !**

La session d'hiver 2022 débute dans la semaine du 17 janvier et se terminera dans la dernière semaine d'avril (15 semaines)



### Cardio muscu

Incluant cardio, musculation et étirements

🕒 60 minutes

🕒 Lundi 9 h à 10 h (Saint-Thomas)  
Lundi 9 h à 10 h (Crabtree)  
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 (Ste-Marie-Salomé)  
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30 (St-Paul)

👤 En corps

### Club de marche

🕒 2 boucles (30 minutes + 15 minutes)  
Pour tous les niveaux

🕒 Lundi 15 h - 15 h 45 (Saint-Thomas)  
Mardi 15 h - 15 h 45 (Saint-Paul)  
Jeudi 11 h - 11 h 45 (Crabtree)

👤 Animatrice d'aux Bonheurs

### Mise en forme

S'inscrire auprès des municipalités

🕒 60 minutes

🕒 Mercredi (Saint-Paul)  
Mardi (Crabtree)

👤 Commission scolaire des samares

### YOGA

🕒 60 minutes

🕒 Jeudi 14 h à 15 h (Ste-Marie-Salomée)

👤 Centre Soi

### Qi Gong

Exercices d'étirements et de respiration

🕒 60 minutes

🕒 Mardi 13 h 30 à 14 h 30 (Crabtree)

👤 Carole Ranalli

### Latino 55 (style Zumba)

Mouvements d'exercices sur musique entraînante

🕒 60 minutes

🕒 Mardi 9 h 30 à 10 h 30 (Saint-Paul)  
Vendredi 9 h 00 à 10 h 00 (Saint-Paul)

👤 En corps

**INSCRIPTION** dans les semaines du 3 et 10 janvier 2022 Aux Bonheurs des Aînés 450 754-2348 | abdalanaudiere@gmail.com. Ces activités de mise en forme sont rendues possibles grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.