



## Au terrain des loisirs 941, rue Principale



### 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.



Tous les jours : 10 h à 21 h\*  
24 et 31 décembre : 10 h à 16 h  
25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : fermé

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



### 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](http://www.saintthomas.qc.ca) / Section parcs et bâtiments. 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



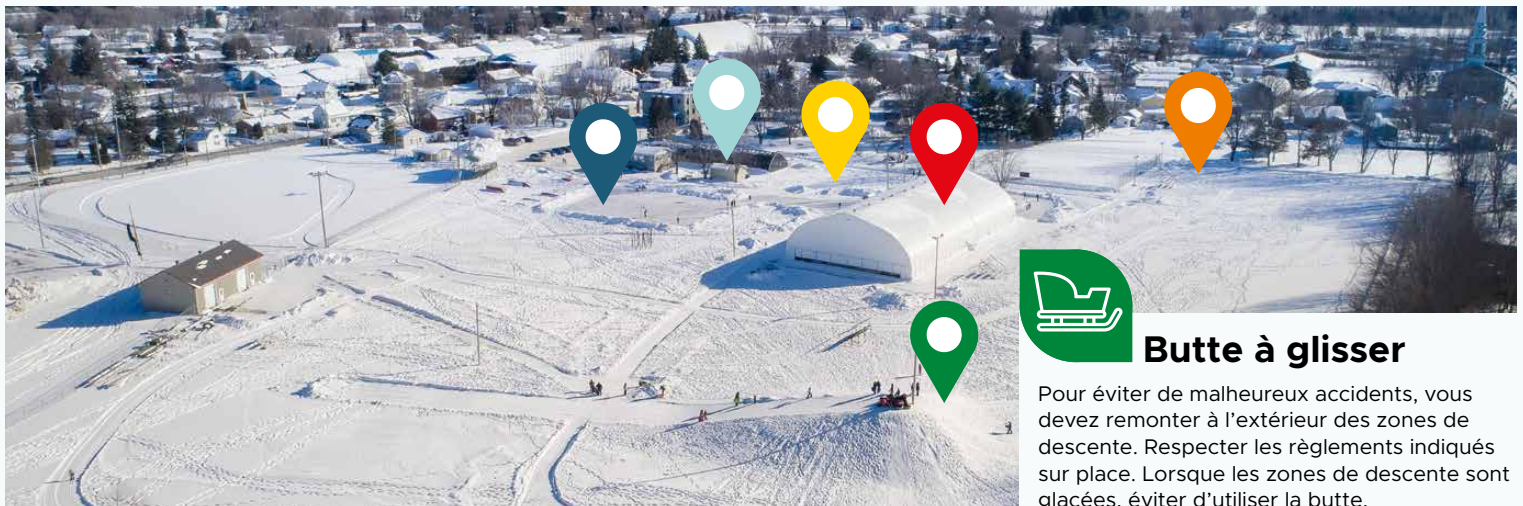
### Roulotte

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 entre 5 et 7 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 dommage ou pour commentaires, aviser le Service des loisirs au 450 759-3405, poste 228.**

## Inscription du 2 au 13 décembre COMMENT S'INSCRIRE ?



### 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

### 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 ligne

Via le logiciel Sport-Plus  
Vous devez avoir un code  
d'utilisateur de **Sport-Plus**<sup>†</sup>  
que le Service des loisirs  
peut vous fournir.



### \*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.

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, etc.), télécharger vos reçus et relevés, réserver des plages horaires lorsque possible.

## CONTRIBUTION MUNICIPALE

# 40%

 de rabais  
selon l'âge

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

## LÉGENDE DES ICÔNES

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

## 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.

## Enfants


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

Bougez et jouez avec votre enfant dans le plaisir.


 50 minutes | 10 semaines

 **Lundi** 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

 77\$  46\$


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

### Mini-soccer intérieur 4 à 6 ans


Les participants seront initiés au soccer dans le but de découvrir cette discipline plus en profondeur. L'esprit d'équipe est au cœur de ce cours. Les techniques de jeu, les règlements, les positions, etc. Les participant.es développeront leurs compétences à l'aide d'ateliers de passes, de feintes et différentes stratégies y seront apprises.

 60 minutes | 8 semaines


 **Mardi** 21 janvier au 18 mars | \*Pas de cours le 4 mars

 18 h à 18 h 45

 Académie Para's'cool

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 146\$  88\$


 Matériel requis: vêtements/souliers de course et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 22

### Turbo moteur 5 à 8 ans | Enfant seulement


 50 minutes | 10 semaines

 **Lundi** 20 janvier au 31 mars

\*Pas de cours le 3 mars

 19 h à 19 h 50

 Valérie Filiatrault

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 77\$  46\$

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


### Multidanse 4 à 7 ans


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** 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril

\*Pas de cours le 4 mars

 18 h à 18 h 30

 École de danse Symbiose

 Centre communautaire

 53\$  32\$


Min: 4 | max: 15

### Cheerleading\* 7 à 12 ans

Le cheerleading est un sport alliant plusieurs disciplines. Les participants apprendront la gymnastique, la danse et les acrobaties (pyramides). L'amusement et l'esprit d'équipe sont au rendez-vous.

 60 minutes | 10 semaines


 **Jeudi** 23 janvier au 20 mars | \*Pas de cours le 6 mars

 18 h 15 à 19 h 15

 L'Académie Para's'cool avec Maude

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 149\$  89\$

 Matériel requis: souliers de sport, bouteille d'eau, cheveux attachés et aucun bijou. Min: 10 | max: 22

*Bienvenue  
aux garçons!*

CONTRIBUTION  
MUNICIPALE

40% de rabais  
selon l'âge

 0-17 ans

 étudiants (- de 25 ans)


 55 ans et +


## 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).

### 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** 5 février au 2 avril  
\*Pas de cours le 5 mars

 15 h 20 à 16 h 45


 La Soupière


 Salle Saint-Joseph

 209\$  126%

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

 60 minutes | 8 semaines

 **Judi** 6 février au 3 avril  
\*Pas de cours le 6 mars

 15 h 20 à 16 h 45

 La Soupière


 Salle Saint-Joseph


 209\$  126%

### Soccer sur neige 1<sup>re</sup> à 2<sup>e</sup> année




 60 minutes | 5 semaines


 **Mercredi** 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


 73\$  44%

 Matériel requis: vêtements/souliers de sport adaptés à la température et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 22


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


 60 minutes | 5 semaines

 **Mardi**  
21 janvier au 18 février

 15 h 20 à 16 h 45


 Académie Para's'cool


 Terrain des loisirs

 73\$  44%


### 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** 3 février au 31 mars  
\*Pas de cours le 3 mars


 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. Min: 5 | max: 10



CONTRIBUTION  
MUNICIPALE

40% de rabais  
selon l'âge

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

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  
**28**  
FÉVRIER

**MINI DISC** 

**Thème :** Disney

**Quand :** 19 h

**Qui :** les enfants de 8 à 12 ans

**Où :** Salle Saint-Joseph  
854, rue Principale

**Coût :** 3\$

### Adultes (14+)

10 à 14 ans accompagnés d'un adulte participant

#### Espagnol

60 minutes | 8 semaines

**Mardi** 28 janvier au 25 mars  
\*Pas de cours le 4 mars

**Débutant** : 19 h 10 à 20 h 10  
**Intermédiaire** : 18 h à 19 h

Ana Maria Jaramillo

Centre communautaire

151\$ 90%

Matériel requis: Débutant : le participant doit se procurer le manuel *Pensar y Aprender 1* en librairie. Intermédiaire : le participant doit se procurer le manuel *Pensar y Aprender 2* en librairie. Min: 6 | max: 12

#### 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.

60 minutes | 10 semaines

**Mercredi** 22 janvier au 2 avril  
\*Pas de cours le 5 mars

19 h à 20 h

En corps | Isabelle

Centre communautaire

162\$ 97%

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



#### Initiation au Tai-chi 16 à 77 ans

60 minutes | 10 semaines

**Lundi** 20 janvier au 31 mars  
\*Pas de cours le 3 mars

19 h 15 à 20 h 15

Yvon A. Kadjo

Centre communautaire

136\$ 81%

Matériel requis: Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 4 | max: 20

#### Multi-cardio

60 minutes | 10 semaines

**Jeudi** 23 janvier au 3 avril  
\*Pas de cours le 6 mars

18 h 30 à 19 h 30

En corps | Hélène

Salle Saint-Joseph

162\$ 97%

Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 13 | max: 30

#### Djambola

60 minutes | 10 semaines

**Lundi** 20 janvier au 31 mars  
\*Pas de cours le 3 mars

19 h 30 à 20 h 30

En corps | Hélène

Salle Saint-Joseph

162\$ 97%

Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 25

#### Danse country

10 semaines

**Mardi** 14 janvier au 25 mars  
\*Pas de cours le 4 mars

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.











### LÉGENDE DES ICÔNES









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

## Activités hivernales








### Initiation au patin à glace 3 à 5 ans

-  60 minutes | 5 semaines
-  **Samedi** 11 janvier au 15 février  
\*Pas de cours le 25 janvier
-  11 h 30 à 12 h 30
-  Académie Para'S'cool
-  Terrain des loisirs | patinoire couverte
-  99\$  59\$
-  Matériel requis: patins, casque, vêtements chauds de rechange et mouchoirs.

### Hockey sur glace 6 à 12 ans

- Initiation au hockey sur glace.
-  60 minutes | 6 semaines
  -  **Lundi** 13 janvier au 10 février
  -  **6 à 8 ans:** 18 h  
**9 à 12 ans:** 19 h
  -  Académie Para'S'cool
  -  Patinoire couverte
  -  122\$  74\$
  - Chandail et bas de hockey inclus dans l'inscription.
  -  Matériel requis: équipement complet de hockey : patins, casque avec grille, épaulettes, protège-coudes, culotte de hockey, gants, support athlétique, jambières et bâton. Min: 10 | max : 22

### **NOUVEAU** Hockey adulte 18 ans et plus









-  60 minutes | 6 semaines
-  **Lundi** 13 janvier au 10 février
-  20 h à 21 h
-  Académie Para'S'cool
-  Patinoire couverte
-  122\$  74\$

## Programmation 55 ans et +

Les moins de 55 ans sont également les bienvenus.

### Yoga 55 +









Selon votre niveau, vous pourrez exécuter les mouvements avec l'aide d'une chaise. Certains exercices se feront debout et d'autres au sol (ou assis).

-  60 minutes | 10 semaines
-  **Mardi** 21 janvier au 1<sup>er</sup> avril  
\*Pas de cours le 4 mars
-  9 h 30 à 10 h 30
-  En corps | Karelle
-  Salle Saint-Joseph
-  130\$  78\$
-  Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements de sport et bouteille d'eau.

Min: 10 | max : 25








### Entraînement express 55+

Entraînement adapté au niveau des participants pour rentabiliser votre horaire quotidien. Combiné avec le stretching.

-  30 minutes | 10 semaines
-  **Vendredi** 24 janvier au 4 avril  
\*Pas de cours le 7 mars
-  9 h à 9 h 30
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  56\$  33\$
-  Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/ souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max : 20

### Stretching

Exercices faits en douceur qui travailleront la flexibilité, la mobilité et l'endurance musculaire. Combiné avec l'entraînement express.

-  45 minutes | 10 semaines
-  **Vendredi** 24 janvier au 4 avril  
\*Pas de cours le 7 mars
-  9 h 35 à 10 h 20
-  Magali Dudemaine
-  Salle Saint-Joseph
-  78\$  46\$
-  Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/ souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max : 20

Dimanche  
**8**  
DÉCEMBRE  
13 h à 16 h

# Fête de Noël

**Terrain des loisirs — Gratuit!**

941, rue Principale

**Viens rencontrer  
le père Noël**

Tu pourras te faire prendre en **photo avec le père Noël**,  
gracieuseté de la Pharmacie @ **familiprix**

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

- **autos tamponneuses**
- **gaufres chocolatées**
- **chocolats chauds**
- **guimauves grillées**

Tu pourras aussi te réchauffer près des  
foyers extérieurs.



Photos à titre d'exemple, les autos tamponneuses  
seront sur le béton sous la patinoire couverte.

Vendredi  
**24**  
JANVIER  
À partir de 17 h

**Nous vous attendons  
pour la 3<sup>e</sup> édition du**

# 5<sup>à</sup>7 HIVERNAL

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

**DJ, «foodtruck», amuseurs et bar !**

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

