

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

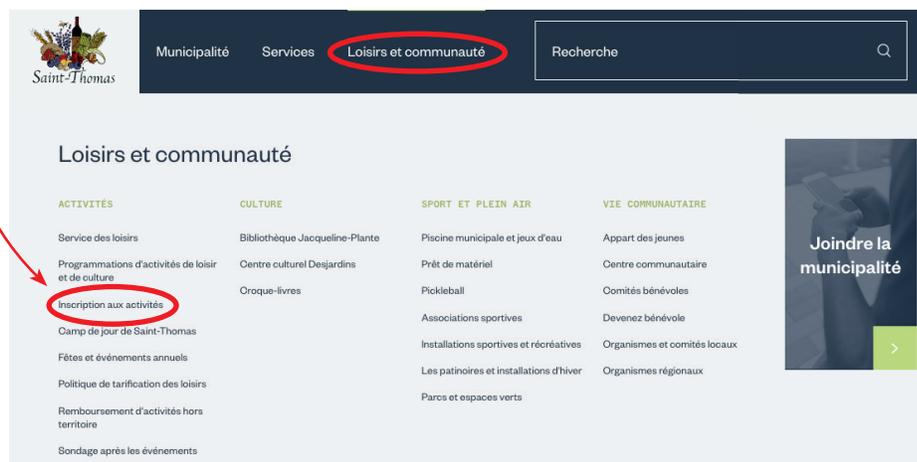
Logiciel d'inscription en ligne Sport-Plus

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.

40% de rabais selon l'âge

% 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 | 7 semaines

 **Lundi** 14 avril au 9 juin

*Pas de cours le 21 avril et le 19 mai

 18 h à 18 h 50

 Valérie Filiatrault

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 89\$  53\$

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

Turbo moteur 5 à 8 ans | Enfant seulement

 50 minutes | 7 semaines

 **Lundi** 14 avril au 9 juin

*Pas de cours le 21 avril et le 19 mai

 19 h à 19 h 50

 Valérie Filiatrault

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 89\$  53\$

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

Mini-soccer intérieur 4 à 6 ans

Les participant.e.s 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.e.s développeront leurs compétences à l'aide d'ateliers de passes, de feintes et différentes stratégies y seront apprises.

 45 minutes | 6 semaines

 **Mardi** 22 avril au 27 mai

 18 h à 18 h 45

 Académie Para's'cool

 Gymnase de l'école des Brise-Vent

 105\$  63\$

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

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 | 6 semaines

 **Mardi** 22 avril au 27 mai

 18 h à 18 h 30

 École de danse Symbiose

 Centre communautaire

 56\$  34\$

 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

LÉGENDE DES ICÔNES

 Durée

 1^{re} journée

 Heures

 Professeur

 Lieu

 Tarif selon l'âge (contribution municipale)

 Tarif régulier

 Matériel


Cours d'essai GRATUIT
Mardi 22 avril

Enfants (suite)

Hockey balle printemps-été

5 à 17 ans

60 minutes | 10 semaines

Lundi 12 mai au 4 août

*Pas de cours 19 mai, 21 juillet et 28 juillet

18 h : 5-7 ans

19 h : 8-12 ans

20 h : 13 -17 ans

L'Académie Para's'cool

Patinoire couverte, Terrain des loisirs

174\$ % 104\$

Matériel requis: Casque avec grille, gants, jambières, bâton. Min: 10 | max : 22

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 10 mai au 14 juin

9 h 30 à 10 h 30

Frederic 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

Cheerleading* 7 à 12 ans

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

60 minutes | 8 semaines

Jeudi 24 avril au 12 juin

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

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

Bienvenue aux garçons!



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

18 h 15 à 21 h

Patinoire couverte

GRATUIT

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



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.



- % 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^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 | 5 semaines

 **Mercredi** 30 avril au 28 mai

 15 h 20 à 16 h 45

 La Soupière

 Salle Saint-Joseph

 102\$  61\$

 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 | 5 semaines

 **Jeudi** 1^{er} au 29 mai

 15 h 20 à 16 h 45

 La Soupière

 Salle Saint-Joseph

 102\$  61\$



Création de bandes dessinées 4^e à 6^e année

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

 60 minutes | 6 semaines

 **Lundi** 28 avril au 9 juin

*Pas de cours 19 mai

 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: 5 | max: 10



Soccer extérieur - parascolaire

Maternelle à 3^e année

 60 minutes | 5 semaines

 **Mercredi** 7 mai au 4 juin

 15 h 20 à 16 h 45

 Académie Para's'cool

 Terrain des loisirs

 69\$  41\$

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

4^e année à 6^e année

 60 minutes | 5 semaines

 **Mardi** 6 mai au 3 juin

 15 h 20 à 16 h 45

 Académie Para's'cool

 Terrain des loisirs

 69\$  41\$



Danse pop avec Manue 2^e à 6^e année

Apprend des chorégraphies sur les chansons du moment avec Manue. Préparation de chorégraphies à présenter à la Mini disco du 6 juin!

 60 minutes | 6 semaines

 **Mardi** 29 avril au 3 juin

 15 h 20 à 16 h 45

 Emmanuelle Théroux

 Salle Saint-Joseph

 105\$  63\$

 Matériel requis: vêtements et souliers sport, bouteille d'eau et une collation. Parapluie en cas de mauvais temps. Min: 10 | max: 22



Cours d'essai GRATUIT
Mardi 29 avril

LÉGENDE DES ICÔNES

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

Adultes (14+)

10 à 14 ans accompagnés d'un adulte participant.

Tai-chi 16 à 77 ans

🕒 60 minutes | 7 semaines

📅 **Lundi** 14 avril au 9 juin

*Pas de cours le lundi 21 avril, 19 mai

🕒 **Débutant**: 18 h 30 à 19 h 30

Intermédiaire: 19 h 35 à 20 h 35

👤 Yvon A. Kadjo

📍 Centre communautaire

💰 108\$ % 65\$

⚙️ Matériel requis: vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 6 | max: 20

Zumba

🕒 60 minutes | 8 semaines

📅 **Mercredi** 30 avril au 18 juin

🕒 18 h 30 à 19 h 30

👤 En corps

📍 Salle Saint-Joseph

💰 129\$ % 77\$

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

Multi-cardio

Chaque séance propose des exercices variés, combinant renforcement musculaire et cardio-vasculaire. Un mélange de HIIT, Tabata, musculation, et plus encore!

🕒 60 minutes | 8 semaines

📅 **Jeudi** 24 avril au 12 juin

🕒 18 h 30 à 19 h 30

👤 En corps

📍 Salle Saint-Joseph

💰 129\$ % 77\$

⚙️ Matériel requis: prévoir un tapis de sol, vêtements/souliers de sport et bouteille d'eau. Min: 10 | max: 30

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 | 8 semaines

📅 **Mercredi** 23 avril au 11 juin

🕒 19 h à 20 h 15

👤 En corps | Isabelle

📍 Centre communautaire

💰 129\$ % 77\$

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



Danse country

🕒 7 semaines

📅 **Mardi** 15 avril au 27 mai

👤 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

💰 60\$ % 36\$

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

💰 68\$ % 41\$

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

💰 68\$ % 41\$

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.

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 | 8 semaines

 **Mercredi** 23 avril au 11 juin

 9 h à 10 h

 En corps | Karelle

 Salle Saint-Joseph

 80\$  48\$

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

Entraînement muscu étirement

Entraînement adapté au niveau des participants pour rentabiliser votre horaire quotidien. 30 min d'entraînement musculaire et 30 min d'étirements

 60 minutes | 6 semaines

 **Vendredi** 25 avril au 30 mai

 9 h à 10 h

 Magali Dudemaine

 Salle Saint-Joseph

 54\$  33\$

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

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 | 4 semaines

 **Lundi** 26 mai au 16 juin

 17 h 30 à 18 h 30

9 à 12 ans

 60 minutes | 4 semaines

 **Lundi** 26 mai au 16 juin

 18 h 30 à 19 h 30

OU

 **Mercredi** 28 mai au 18 juin

 17 h 30 à 18 h 30

13 ans et + | Débutant

Échange moins de 10 balles consécutives en fond de terrain.

 90 minutes | 4 semaines

 **Mercredi** 28 mai au 18 juin

 18 h 30 à 20 h

13 ans et + | Intermédiaire

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

 90 minutes | 4 semaines

 **Lundi** 26 mai au 16 juin

 19 h 30 à 21 h

OU

 **Mercredi** 28 mai au 18 juin

 20 h à 21 h 30

Tarifs

Enfants de 5 à 12 ans
(60 minutes)

 54\$  33\$

13 ans et plus
(90 minutes)

 92\$  55\$

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

Une session d'été sera aussi offerte. Surveillez le Coup d'œil de mai 2025

LÉGENDE DES ICÔNES

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



40% de rabais selon l'âge

% 0-17 ans

% étudiants (- de 25 ans)

% 55 ans et +

Piscine municipale

Session printemps

Inscription du 31 mars au 4 avril

Une session d'été sera aussi offerte.
Surveillez le Coup d'œil de mai 2025

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 | 5 semaines

Mercredi
28 mai au 25 juin

17 h 30 à 18 h 30

Emmanuelle Théroux

98\$ 59\$

Maitre-nageur

Vise 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.

45 minutes | 5 semaines

Lundi **OU** **Jeudi**
26 mai au 23 juin 29 mai au 26 juin

19 h à 19 h 45

Sauveteurs

59\$ 36\$

20 h à 20 h 45

Sauveteurs

59\$ 36\$

Aquaforme

Le cours se donne en partie peu profonde. Exercices aérobiques et musculaires sur musique motivante.

45 minutes | 5 semaines

Lundi
16 juin au 14 juillet

18 h à 18 h 45

Magali Dudemaine

90\$ 54\$

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 : semaine du 26 mai | 5 semaines

Tarifs

Coquillage
(30 minutes)

50\$ 30\$

Autres cours
(45 minutes)

59\$ 36\$

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 31 mai | 9 h 15 à 9 h 45

Jeudi 29 mai | 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* 27 mai | 17 h 45 à 18 h 30

Jeudi 29 mai | 18 h 15 à 19 h

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 31 mai | 9 h 45 à 10 h 30

Mardi* 27 mai | 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 31 mai | 9 h 15 à 10 h

Jeudi 29 mai | 17 h 45 à 18 h 30

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* 27 mai | 17 h 45 à 18 h 30

Jeudi 29 mai | 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* 27 mai | 18 h 30 à 19 h 15

Jeudi 29 mai | 19 h 15 à 20 h

OUVERTURE DE LA PISCINE LE SAMEDI 17 MAI 2025

Surveillez notre site web pour en savoir plus!

***Pas de cours le mardi 24 juin. Reprise le 1^{er} juillet**

La programmation aquatique peut être sujette à des changements sans préavis.