

AUTOMNE

2024

WESTMOUNT

ACTIVITÉS SPORTIVES

ET DE LOISIRS



SEPTEMBRE À DECEMBRE 2024

inscriptions en ligne
westmount.org



SPORTS ET LOISIRS

Inscription aux activités
Carte d'accès - installations
Activités pour les jeunes
Activités pour les adultes
Activités pour les aînés

**ORGANISMES ET RESSOURCES
COMMUNAUTAIRES**

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION

SPORTS ET LOISIRS

Activités de loisirs Résidents de Westmount Non-résidents	dès le mardi 6 août 2024 dès le mardi 27 août 2024
---	---

RENSEIGNEMENTS

HÔTEL DE VILLE

Renseignements généraux	514 989-5200
-------------------------	--------------

CENTRE DES LOISIRS DE WESTMOUNT

Service des sports et loisirs	514 989-5353
-------------------------------	--------------

VICTORIA HALL

Bureau des événements communautaires	514 989-5226
--------------------------------------	--------------

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE WESTMOUNT

Renseignements généraux	514 989-5300
-------------------------	--------------

Section des adultes	514 989-5299
---------------------	--------------

Comptoir audiovisuel	514 989-5368
----------------------	--------------

Section des enfants	514 989-5229
---------------------	--------------

Service de référence	514 989-5355
----------------------	--------------

WESTMOUNT.ORG

Consultez le site web de Westmount pour les informations les plus récentes au sujet des événements communautaires, des groupes communautaires, des activités de la Bibliothèque et des programmes de loisirs.

SR2024-07

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou commentaire relatifs à ce guide des activités culturelles, sportives et de loisirs de Westmount.

ISBN 978-2-922359-67-1

Ville de Westmount
4333, rue Sherbrooke O.
Westmount, Québec H3Z 1E2
Téléphone : 514 989-5200
Télécopieur : 514 989-5484
westmount.org

MOT DE BIENVENUE

Même si nous sommes au milieu de l'été et que tout le monde profite du beau temps dans les parcs de Westmount, sur les courts de tennis et dans la piscine, nous devons aussi prendre un moment pour nous inscrire à toutes les activités que Westmount a à offrir à l'automne !

Le début du mois d'août est le moment de le faire, et tout peut être fait en ligne ou au bureau des sports et loisirs du Centre des loisirs de Westmount. Le personnel du Service des sports et loisirs est toujours disponible pour vous aider dans votre processus d'inscription de quelque façon que ce soit.

Ce guide est rempli d'excellentes activités pour remplir votre saison d'automne, et comprend également toutes les informations dont vous avez besoin pour vous inscrire. Si une activité qui n'y figure pas vous intéresse, n'hésitez pas à nous en faire part.

Nous avons hâte de voir les Westmountais de tous âges participer cet automne, et n'oubliez pas que nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour nous aider dans notre programmation. Sans tous les merveilleux bénévoles que nous avons chaque année, bon nombre des programmes sportifs pour les jeunes ne connaîtraient pas leur succès actuel !

Restez actif et trouvez votre bonheur !



David Lapointe
Directeur - Culture, sports, loisirs et développement social

TABLE DES MATIÈRES

SPORTS ET LOISIRS	
Bureaux des sports et loisirs	2
Personnel	2
Renseignements généraux	3
Carte d'accès - installations sportives	4
Accessibilité	5
Bénévolat	5
L'emploi à temps partiel	5
NATATION À L'INTÉRIEURE	5
PATINAGE ET HOCKEY LIBRE	5
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES JEUNES	6
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES ADULTES	10
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES AÎNÉS	14
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	15



Veuillez nous appeler pour toute information concernant les inscriptions aux activités de sports et de loisirs, incluant celles qui se tiennent au Victoria Hall.
514 989-5353 • WESTMOUNT.ORG

BUREAUX DES SPORTS ET LOISIRS

Centre des loisirs de Westmount : 4675, rue Sainte-Catherine O.
Victoria Hall : 4626, rue Sherbrooke O.

Le Service des sports et loisirs, dont les bureaux se trouvent au Centre des loisirs de Westmount et au Victoria Hall, offre une variété de programmes pour les résidents de tous âges.

Son objectif est de favoriser le développement d'un sentiment d'appartenance à la collectivité et de promouvoir Westmount comme milieu de vie idéal, notamment pour les jeunes familles. Mettant l'accent sur un service personnalisé, le personnel se fait toujours un plaisir de répondre aux questions et de recevoir des commentaires à l'égard de toutes les activités de sports et de loisirs de la Ville de Westmount.

HEURES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi	de 8 h 30 à 16 h 30
----------------------	---------------------

HEURES D'ÉTÉ (DU 20 MAI AU 23 AOÛT)

de lundi au jeudi	de 8 h à 16 h 30
vendredi	de 8 h à 13 h

PERSONNEL - SPORTS ET LOISIRS

CENTRE DES LOISIRS DE WESTMOUNT		514 989-5353
David Lapointe	Directeur dlapointe@westmount.org	514 989-5410
Jennifer Heaps	Agente administrative jheaps@westmount.org	514 989-5389
Andrew Maislin	Chef de division - Opérations et installations sportives amaislin@westmount.org	514 989-5323
Alyssa Sherrard	Coordonnatrice des sports asherrard@westmount.org	514 989-5212
Gabrielle Jay-Riendeau	Coordonnatrice des sports gjay@westmount.org	514 989-5320
Kai Duenez	Coordonnateur des sports kduenez@westmount.org	514 989-5391
Jessie Zhou	Commis au support admin. jzhou@westmount.org	514 989-5322
Matthew Ciampini	Chef de groupe - aréna mciampini@westmount.org	514 989-5387
VICTORIA HALL		
Claude Danis	Coordonnatrice des programmes et des services communautaires cdanis@westmount.org	514 989-5393

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

RENSEIGNEMENTS SUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Pour procéder à l'inscription en ligne, votre compte doit être activé.

RÉSIDENTS DE WESTMOUNT :

- Tous les comptes sont désactivés en date du 31 décembre de chaque année. Afin de réactiver votre compte pour l'année courante, vous devez obligatoirement nous envoyer par courriel deux preuves de résidence à recreation@westmount.org. (voir PREUVES DE RÉSIDENCE ci-dessous).
- Pour vous inscrire aux programmes ou créer un nouveau compte, visitez westmount.org/inscriptionenligne. Entrez votre adresse courriel ainsi que votre mot de passe pour accéder à votre compte. Si vous êtes un nouveau participant, cliquez sur « créer un compte ». Votre nouveau compte ne sera activé que lorsque vous aurez présenté vos preuves de résidence récentes (3 derniers mois) au bureau des sports et loisirs.
- Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter par courriel : recreation@westmount.org.

NON-RÉSIDENTS :

- Pour vous inscrire aux programmes ou créer un nouveau compte, visitez le site web westmount.org/inscriptionenligne. Entrez votre adresse courriel ainsi que votre mot de passe pour accéder à votre compte. Si vous êtes un nouveau participant, cliquez sur « créer un compte ».

LES FRAIS D'INSCRIPTION DOIVENT ÊTRE ACQUITTÉS EN TOTALITÉ AU MOMENT DE L'INSCRIPTION, SOIT :

EN LIGNE : Visa/MasterCard

PAR TÉLÉPHONE : Visa/MasterCard. Appelez le 514 989-5353.

Les taxes sont comprises dans tous les tarifs. Des frais de 35 \$ seront facturés pour tout chèque retourné en raison d'insuffisance de fonds.

LISTE D'ATTENTE

Si le programme que vous désirez affiche complet, votre nom sera inscrit sur une liste d'attente et nous vous contacterons si une place se libère.

PREUVES DE RÉSIDENCE

Deux (2) preuves de résidence (ex. : compte de taxes ou de services publics, ainsi qu'une carte d'identité, tel un permis de conduire) récentes (datées dans les 3 derniers mois) sont exigées lors de l'inscription pour tout participant âgé de 18 ans et plus.

Toute personne âgée de 4 à 17 ans doit fournir une (1) preuve de résidence (document officiel scolaire ou document officiel du gouvernement) ainsi qu'une (1) preuve d'âge (carte d'assurance maladie ou passeport).

Avez-vous une carte d'accès aux installations 2024 valide?

Comme cette carte vous sert de preuve de résidence, aucun autre document n'est requis.

NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents peuvent s'inscrire aux différents programmes et activités de Westmount pendant la période d'inscription ci-dessous. Toutefois, les non-résidents doivent payer un supplément de 50 % pour tous les programmes.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

RÉSIDENTS : DÈS LE MARDI 6 AOÛT 2024

EN LIGNE à partir de 8 h

EN PERSONNE à partir de 8 h 30 au bureau des sports et loisirs

Ne tardez pas à vous inscrire, car la disponibilité des places n'est pas garantie.

NON-RÉSIDENTS : DÈS LE MARDI 27 AOÛT 2024

EN LIGNE à partir de 8 h

EN PERSONNE à partir de 8 h 30 au bureau des sports et loisirs

westmount.org/inscriptionenligne

INSCRIPTION PAR LA POSTE OU PAR TÉLÉCOPIEUR

Les formulaires d'inscription peuvent être envoyés par la poste ou par télécopieur dès le 29 août.

PAR LA POSTE

Sports et loisirs
Ville de Westmount
4675, rue Sainte-Catherine O.
Westmount, QC H3Z 1S4

PAR TÉLÉCOPIEUR

514 989-5486

Si vous vous inscrivez par la poste ou par télécopieur, veuillez indiquer votre mode de paiement sur le formulaire d'inscription (carte de crédit - Visa ou MasterCard seulement). N'oubliez pas d'inclure une copie de vos preuves de résidence !

ANNULATION

Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. À moins d'indication contraire, le nombre minimal d'inscriptions est fixé à 10 participants. En cas d'annulation d'une activité, les personnes inscrites seront remboursées en totalité par chèque envoyé par la poste.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Pour les participants qui se retirent d'un programme, toutes les demandes de remboursement doivent être faites par écrit et des frais administratifs de 15 \$ seront appliqués. Le remboursement sera effectué par chèque et envoyé par la poste.

Programmes :

- Un remboursement complet, moins les frais d'administration, sera effectué pour les demandes reçues avant la date de début du programme.
- Un remboursement au prorata, moins les frais d'administration, sera effectué pour les demandes reçues au cours de la première semaine du programme.
- Aucun remboursement sera effectué à compter de la deuxième semaine suivant le début d'un programme, à moins qu'un certificat médical valide ou une preuve de mutation soit fourni. Dans cette situation, un remboursement au prorata, moins les frais d'administration, sera effectué.

Camp d'été / Cours de natation / Cours de tennis :

- Un remboursement complet, moins les frais d'administration, sera effectué pour les demandes reçues au moins sept jours avant la date de début du camp ou des leçons.
- Aucun remboursement sera effectué dans les 7 jours précédant la date du début du camp ou des leçons, ou après cette date, à moins qu'un certificat médical valide ou une preuve de mutation soit fourni. Dans cette situation, un remboursement au prorata, moins les frais d'administration, sera effectué.

Hockey :

- Un remboursement complet, moins les frais d'administration, sera effectué pour les demandes reçues avant le début de la saison.
- Un remboursement au prorata, moins les frais d'administration et les frais reliés à l'équipement, sera effectué pour les demandes reçues au cours de la première moitié de la saison.
- Aucun remboursement ou crédit sera effectué une fois que plus de 50 % de la saison aura été jouée, à moins qu'un certificat médical valide ou une preuve de mutation soit fourni. Dans quel cas, un remboursement au prorata, moins les frais d'administration et d'équipement, sera effectué.

Transferts :

- Les frais d'administration seront facturés pour tous les transferts effectués entre les programmes, camps ou leçons dans les 7 jours précédant la date de début. Aucun transfert sera accepté après cette date.

SUGGESTIONS

Si vous ne trouvez pas l'activité qui vous convient ou désirez en suggérer une nouvelle, veuillez communiquer avec le Service des sports et loisirs au 514 989-5353 ou par courriel au recreation@westmount.org.

CARTE D'ACCÈS - INSTALLATIONS

Cette carte avec photo sert à identifier les usagers des installations récréatives de Westmount et permet l'accès au Centre des loisirs de Westmount, au Victoria Hall et aux courts de tennis de Westmount.

Les résidents peuvent demander leur carte en ligne en visitant le site web de la Ville de Westmount au lien suivant : westmount.org/carte.

Tout participant âgé de 18 ans et plus doit présenter deux (2) preuves de résidence (compte de taxes ou de services publics ainsi qu'une carte d'identité, tel un permis de conduire) récentes (datées dans les 3 derniers mois). Toute personne âgée de 4 à 17 ans doit fournir une (1) preuve de résidence (document officiel scolaire ou document officiel du gouvernement) ainsi qu'une (1) preuve d'âge (carte d'assurance maladie ou passeport).

Veuillez noter que cette carte n'est pas requise pour s'inscrire aux activités de sports et de loisirs, à moins d'indication contraire.

TARIF ANNUEL POUR RÉSIDENTS (2024)

ABONNEMENT INDIVIDUEL	62 \$
ABONNEMENT INDIVIDUEL POUR LES AÎNÉS (65 ANS +)	50 \$
ABONNEMENT FAMILIAL Maximum de cinq cartes par famille. Frais de 10 \$ pour chaque carte additionnelle.	124 \$

NON-RÉSIDENTS

Des laissez-passer d'invité peuvent être achetés pour les installations sportives à Westmount. Veuillez appeler le Service des sports et loisirs au 514 989-5353 ou visitez westmount.org pour en savoir plus.



ACCESSIBILITÉ

La Ville de Westmount reconnaît que les personnes en situation de handicap ont les mêmes droits et besoins que leurs concitoyens, y compris le droit de participer aux activités récréatives communautaires.

La Ville s'efforce de faire en sorte qu'il n'y ait aucune discrimination à l'égard d'un citoyen et que les installations soient accessibles à tous.

Le Service des sports et loisirs de Westmount a pour politique d'intégrer, dans la mesure du possible, les personnes en situation de handicap dans sa programmation régulière. De plus, une personne handicapée inscrite à une activité à Westmount peut être accompagnée gratuitement.

Les parties intéressées sont invitées à communiquer avec le Directeur du Service des sports et des loisirs pour obtenir des renseignements sur une éventuelle participation ou pour lui faire part de leurs idées en matière d'inclusion.

LE BÉNÉVOLAT À WESTMOUNT

Au fil des ans, la clé du succès des programmes sportifs et récréatifs de Westmount réside dans l'engagement et l'enthousiasme des bénévoles de la collectivité. Westmount a la chance de pouvoir compter sur des résidents qui donnent volontiers leur temps et leur expertise afin d'offrir des programmes et des services de qualité. Toutefois, nous sommes toujours en quête de nouveaux bénévoles. À titre d'exemple, nous sommes toujours à la recherche :

- d'entraîneurs pour diverses équipes sportives;
- d'arbitres et de chronométreurs pour les activités sportives;
- de bénévoles pour prêter main-forte à l'occasion d'événements communautaires, comme le Carnaval d'hiver et la Journée familiale.



Il y a un vaste éventail de programmes qui n'existeraient pas sans l'aide de bénévoles. Toute personne intéressée à participer est priée de balayer le code QR ou de communiquer avec le Service des sports et loisirs au 514 989-5353 afin d'obtenir de plus amples renseignements.

L'EMPLOI À TEMPS PARTIEL

Le Service des sports et loisirs de Westmount est toujours à la recherche d'étudiants pour pourvoir les postes à temps partiel suivants :

- arbitres, chronométreurs et marqueurs
- préposés aux laissez-passer
- moniteurs de patinoire

Si vous êtes intéressé, veuillez appeler le bureau au 514 989-5353 ou envoyer un courriel à recreation@westmount.org.

NATATION À L'INTÉRIEURE

LE YMCA DE WESTMOUNT (4585, RUE SHERBROOKE OUEST) OFFRE AUX RÉSIDENTS DE WESTMOUNT LES ACTIVITÉS AQUATIQUES SUIVANTES SUR UNE BASE CONTINUE :

MARDI	12 H 45 À 13 H 45	AQUA-ARTHRITE 60+
MERCREDI	11 H 30 À 12 H 30	LONGUEURS / BAIN LIBRE
VENDREDI	10 H 25 À 11 H 25	BAIN FAMILIAL
SAMEDI	14 H À 15 H 30	BAIN FAMILIAL
DIMANCHE	8 H 30 À 10 H	BAIN FAMILIAL

PATINAGE ET HOCKEY LIBRE

PATINAGE ET HOCKEY LIBRE INTÉRIEUR

Des plages horaires pour le patinage et le hockey libre seront disponibles pour tous les membres de la famille au Centre des loisirs de Westmount. Un horaire détaillé et les informations sur la procédure de réservation sont disponibles à westmount.org.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les résidents peuvent profiter des patinoires extérieures de Westmount à compter de la deuxième semaine de décembre jusqu'à la mi-mars, dépendamment des conditions météorologiques.

Vous trouverez une patinoire dans les parcs suivants :

- Parc Westmount (réfrigérée - patinage seulement, pas de hockey)
- Jardins Queen Elizabeth
- Parc King George
- Devon Park
- Stayner Park
- Parc Prince Albert

La carte d'accès - installations sportives n'est pas exigée pour les patinoires extérieures.

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	---------	------	-------------	-----------	------	------

Ballet classique

Tenue vestimentaire :

Filles : un justaucorps, des collants roses et des chaussures de ballet roses (une petite jupe de ballet est acceptable - pas de tutus).

Garçons : un t-shirt blanc, des leggings noirs, des chaussettes blanches ou noires et des chaussures de ballet noires.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	3 ans	sam., 9 h 30 à 10 h	1215.311	Joanie Moreau	Claude Danis	73 \$	VH
	4 ans	ven., 15 h 30 à 16 h	1215.312			73 \$	
	4 ans	sam., 10 h à 10 h 30	1215.322			73 \$	
	5 à 6 ans	lun., 16 h à 16 h 45	1215.303			78 \$	
	5 à 6 ans	ven., 16 h à 16 h 45	1215.313			78 \$	
	5 à 6 ans	sam., 10 h 30 à 11 h 15	1215.323			78 \$	
	7 à 8 ans	lun., 16 h 45 à 17 h 45	1215.304			83 \$	
	7 à 8 ans	ven., 16 h 45 à 17 h 45	1215.314			83 \$	
	7 à 11 ans	sam., 11 h 15 à 12 h 15	1215.324			83 \$	
	9 à 11 ans	lun., 17 h 45 à 19 h	1215.305			88 \$	
	9 à 11 ans	ven., 17 h 45 à 19 h	1215.315			88 \$	
	12 ans +	ven., 19 h à 20 h 45	1215.306			98 \$	

Basketball Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

AUTOMNE : octobre à décembre <i>L'horaire sera fourni peu après l'inscription.</i>	7-9 ans	jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1276.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	88 \$	ESW
	10-12 ans	jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1276.302			88 \$	
	13-14 ans	jeudi, 19 h 30 à 20 h 30	1276.303			88 \$	
	15-16 ans	jeudi, 19 h 30 à 20 h 30	1276.304			88 \$	

Breakdance

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc.	7 à 9 ans	ven., 16 h 30 à 17 h 30	1247.301	Kate Alsterlund	Claude Danis	83 \$	VH
	10 à 14 ans	ven., 17 h 30 à 18 h 30	1247.302			83 \$	
	Niveau supérieur	ven., 18 h 30 à 19 h 30	1247.303			83 \$	

Chanson Magique

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.	1 à 2 ans	mer., 9 h 30 à 10 h 15	1216.301	Muriel Vergnaud	Claude Danis	83 \$	VH
	1 à 2 ans	mer., 15 h 15 à 16 h	1216.311			83 \$	
	3 à 5 ans	mer., 10 h 30 à 11 h 15	1216.302			83 \$	
	3 à 5 ans	mer., 16 h 15 à 17 h	1216.312			83 \$	

Création littéraire en anglais

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	10 à 17 ans	lundi, 17 h à 18 h	1266.301	Natalia Gonzalez	Claude Danis	83 \$	VH
--	-------------	--------------------	-----------------	------------------	--------------	-------	----

Découvrir l'art

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.	7 à 9 ans	mercredi, 16 h à 17 h	1221.301	Natalia Gonzalez	Claude Danis	83 \$	VH
	10 à 14 ans	mercredi, 17 h à 18 h	1221.302			83 \$	

Gardiens avertis La Croix-Rouge, en collaboration avec Atout Plus, offre ce cours, qui permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

AUTOMNE : du 7 nov. au 12 déc.	11 à 15 ans	jeudi, 17 h à 18 h 30	1219.301	Annie Jolicoeur	Claude Danis	57 \$	VH
-----------------------------------	-------------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

Hip Hop - NOUVEAU!

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.	6 à 9 ans	mercredi, 17 h à 18 h	1248.301	Nancy Boulanger	Claude Danis	83 \$	VH
-------------------------------------	-----------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

Jiu-Jitsu

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	8 à 10 ans	lundi, 16 h à 17 h	1207.301	Nicolas Delisle	Claude Danis	83 \$	CLW
	11 à 14 ans	lundi, 17 h à 18 h	1207.302			83 \$	

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	---------	------	-------------	-----------	------	------

Karaté JKA (7 à 13 ans) Les participants doivent acheter un GI de l'instructeur.

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc.	Débutant (7-9 ans) 10e KYU	vendredi, 17 h à 18 h	1206.301	JKA	Claude Danis	83 \$	CLW
	Interméd. (7-9 ans) 9e KYU	vendredi, 17 h à 18 h	1206.311			83 \$	
	Déb./Inter. (10-13 ans) 10e et 9e KYU	vendredi, 19 h à 20 h	1206.321			83 \$	
	Avancé 8e à 4e KYU	vendredi, 18 h à 19 h	1206.302			83 \$	

Kidnastix Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

AUTOMNE : du 28 sept. au 14 déc.,	1-2 ans	samedi, 9 h 30 à 10 h	1217.301	Joshua Jay	Claude Danis	73 \$	CLW
	1-2 ans	samedi, 10 h à 10 h 30	1217.311			73 \$	
	3-4 ans	samedi, 10 h 45 à 11 h 30	1217.302			78 \$	
	5-6 ans	samedi, 11 h 30 à 12 h 30	1217.303			83 \$	
	7-10 ans	samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1217.304			83 \$	

Multisports

Pendant la session, les jeunes athlètes seront initiés à plusieurs genres de sports tels que le baseball, soccer, badminton, volleyball, football, pickleball, Frisbee, etc. Horaires détaillés remis après l'inscription. **Les souliers d'intérieur sont obligatoires.**

AUTOMNE : octobre à décembre	4 à 6 ans	mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1270.301	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	78 \$	ESW
---------------------------------	-----------	--------------------------	----------	--------------	------------------------	-------	-----

On bouge, on danse !

AUTOMNE : du 24 sept. au 17 déc.	1 à 2 ans	mardi, 15 h 30 à 16 h	1218.301	Muriel Vergnaud	Claude Danis	73 \$	CLW
	3 à 4 ans	mardi, 16 h à 16 h 45	1218.302			78 \$	
	5 à 6 ans	mardi, 16 h 45 à 17 h 30	1218.303			78 \$	

Prêts à rester seuls !

La Croix-Rouge, en collaboration avec Atout Plus, offre ce cours qui permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

AUTOMNE : du 26 sept. au 31 oct.	9 à 13 ans	jeudi, 17 h à 18 h 15	1219.302	Annie Jolicoeur	Claude Danis	57 \$	VH
-------------------------------------	------------	-----------------------	----------	-----------------	--------------	-------	----

S'amuser avec l'art dramatique

AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.	7 à 9 ans	mardi, 16 h 30 à 17 h 30	1260.301	Ira Sokolova	Claude Danis	83 \$	VH
	10 à 14 ans	mardi, 17 h 30 à 18 h 30	1260.302			83 \$	

Soccer intérieur

Activité d'enseignement. Horaires détaillés remis après l'inscription. **Les souliers d'intérieur sont obligatoires.**

FILLES : octobre à décembre	8-10 ans	mercredi, 18 h à 19 h	1225.301	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	88 \$	ESH
	11-15 ans	mercredi, 19 h à 20 h	1225.302			88 \$	
GARÇONS : octobre à décembre	8-9 ans	lundi, 17 h à 18 h	1224.301	à déterminer		88 \$	RMR
	10-11 ans	lundi, 18 h à 19 h	1224.302			88 \$	
	12-15 ans	lundi, 19 h à 20 h	1224.303			88 \$	

Théâtre musical

AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc.	9 à 13 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1285.301	Ira Sokolova	Claude Danis	83 \$	VH
-------------------------------------	------------	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----

Yoga pour enfants

AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc.	6 à 12 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1209.301	Nancy Boulanger	Claude Danis	78 \$	VH
-------------------------------------	------------	--------------------------	----------	-----------------	--------------	-------	----



HOCKEY POUR LES JEUNES

Les inscriptions se terminent le 1 septembre.

NIVEAU	DATE DE NAISSANCE DE L'ENFANT	HORAIRE	CODE	COÛT	ENDROIT
--------	-------------------------------	---------	------	------	---------

M7 (M.A.H.G.) - (septembre-avril) - Coordonnatrice : Alyssa Sherrard

M.A.H.G. est un programme d'initiation au hockey pour les garçons et les filles âgés de 5 et 6 ans. Son objectif est d'initier le participant aux compétences de base du hockey, à stimuler son intérêt pour le sport et à lui inculquer le concept de base du sport d'équipe. **Résidents seulement.**

M7 - 1	entre le 1 janvier 2019 et le 31 décembre 2019	mar., 17 h et sam., 8 h ou 9 h	1200.401	260 \$	CLW
M7 - 2	entre le 1 janvier 2018 et le 31 décembre 2018	jeu., 17 h et sam., 8 h ou 9 h	1200.411	260 \$	
M7 - filles	entre le 1 janvier 2018 et le 31 décembre 2019	lun., 18 h et sam., 10 h	1200.421	260 \$	

Cliniques de hockey mixte - (septembre-avril) - Coordonnatrice : Kai Duenez

Conçues pour initier les enfants au jeu. Elles sont axées sur le développement des compétences de hockey de base avec matchs.

M9	entre le 1 janvier 2016 et le 31 décembre 2017	mercredi, 17 h	1200.402	208 \$	CLW
M11	entre le 1 janvier 2014 et le 31 décembre 2015	mercredi, 18 h	1200.403	208 \$	
M13/15	entre le 1 janvier 2010 et le 31 décembre 2013	jeudi, 18 h	1200.408	208 \$	

Hockey - Ligue Intercité - (septembre-avril) - Coordonnateur : Alyssa Sherrard et Kai Duenez

Westmount formera des équipes de hockey intercité de niveau « AA, BB, A, B et C » dans les catégories énumérées ci-dessous. Les évaluations débuteront en mi-septembre. Les matchs, pratiques et endroits sont à déterminer. Les équipes de Westmount affronteront des équipes d'autres municipalités locales et prendront part à des tournois. La participation dans une équipe intercité exige un engagement complet. La participation aux matchs et aux pratiques est obligatoire pour tous les joueurs.

M9	entre le 1 janvier 2016 et le 31 décembre 2017	À déterminer	1200.412	374 \$	À déterminer
M9 filles	entre le 1 janvier 2016 et le 31 décembre 2017		1200.422	374 \$	
M11	entre le 1 janvier 2014 et le 31 décembre 2015		1200.413	374 \$	
M11 filles	entre le 1 janvier 2014 et le 31 décembre 2015		1200.423	374 \$	
M13	entre le 1 janvier 2012 et le 31 décembre 2013		1200.414	374 \$	
M13 filles	entre le 1 janvier 2012 et le 31 décembre 2013		1200.424	374 \$	
M15	entre le 1 janvier 2010 et le 31 décembre 2011		1200.415	274 \$	
M15 filles	entre le 1 janvier 2010 et le 31 décembre 2011		1200.425	374 \$	
M18	entre le 1 janvier 2007 et le 31 décembre 2009		1200.416	374 \$	
M21	entre le 1 janvier 2003 et le 31 décembre 2006		1200.417	374 \$	

NOTE : Les joueurs qui s'inscrivent au hockey ligue intercité NE PEUVENT PAS s'inscrire aux cliniques de hockey.



Coordonnatrice : Gabrielle Jay-Riendeau
Les parents/tuteurs doivent être présents pendant les cours pour les enfants de 10 ans et moins. Le port du casque de hockey muni d'un protecteur facial et un protecteur de cou est obligatoire pour TOUS les participants au programme d'initiation au patinage ainsi que pour les débutants. Le port du casque et d'un protecteur de cou est obligatoire pour les participants au programme intermédiaire. Les casques de vélo et de planche à neige ne sont pas permis. Les enfants ne disposant pas de l'équipement adéquat ne seront pas autorisés à participer.
COURS DE PATINAGE Respectant les lignes directrices de Patinage Canada, ce programme vise le perfectionnement des habiletés de base tout en s'amusant. Les enfants admis au niveau supérieur devront suivre l'horaire de leur nouveau cours. Les participants peuvent s'inscrire à un seul cours par session.
INITIATION AU PATINAGE Ce programme vise à initier les jeunes enfants aux joies du patinage. Les participants peuvent s'inscrire à un seul cours par session.
PATINAGE INTENSIF Ce cours vise à perfectionner des habiletés comme l'accélération, la puissance, la dextérité, l'équilibre et le contrôle de lame, ainsi qu'à améliorer la vitesse et l'agilité des jambes. Les participants doivent avoir complété les étapes 1, 2, 3 et 4.

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	COÛT	ENDROIT
-------	--------	---------	------	------	---------

Initiation au patinage					
Le port d'un casque muni d'un protecteur facial, un protecteur de cou et de gants ou mitaines est obligatoire.					
AUTOMNE : du 21 sept. au 16 déc.	4 ans	lundi, 16 h 45 samedi, 10 h 45	1203.301 1203.302	109 \$ 109 \$	CLW

Cours de patinage					
Débutants : Le port d'un casque muni d'un protecteur facial, d'un protecteur de cou et de gants ou de mitaines est obligatoire.					
Intermédiaire : Le port d'un casque et d'un protecteur de cou sont obligatoires.					
AUTOMNE : du 21 sept. au 16 déc.	Débutant (étapes 1, 2 et 3) Débutant (étapes 1, 2 et 3) Débutant (étapes 1, 2 et 3) Débutant (étapes 1, 2 et 3) Intermédiaire (étapes 4, 5 et 6) Intermédiaire (étapes 4, 5 et 6) Avancé/Patinage art. (étapes 7 et plus)	lundi, 17 h 30 mercredi, 17 h 30 vendredi, 16 h 30 samedi, 11 h 30 lundi, 18 h 30 samedi, 12 h 30 mercredi, 18 h 30	1202.301 1202.311 1202.321 1202.331 1202.302 1202.312 1202.303	130 \$ 130 \$ 130 \$ 130 \$ 130 \$ 130 \$ 130 \$	CLW

Patinage intensif					
Le port d'un casque muni d'un protecteur facial, d'un protecteur de cou, de protège-tibias et de protège-coudes est obligatoire.					
AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc.	Les participants doivent avoir complété les étapes 1, 2, 3 et 4	vendredi, 17 h 30	1202.310	130 \$	CLW

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	---------	------	-------------	-----------	------	------

Atelier d'autodéfense pour femmes et adolescents (12 ans et +)

Apprenez à canaliser cette peur figée en FORCE et en POUVOIR. Cet atelier d'autodéfense vous guidera et vous montrera comment gérer avec confiance la peur, la confusion et la panique qui surviennent lors d'une confrontation violente en vous mettant au défi avec des simulations d'attaque réelles et pratiques. Vous apprendrez à vous défendre avec confiance et efficacité, en utilisant la pleine force et des réponses invalidantes, contre un assaillant entièrement rembourré. Enseigné par George Manoli, policier retraité et fondateur de ce merveilleux programme qui augmente l'estime et la confiance en soi.

AUTOMNE : Ateliers 2024	Atelier 1 Atelier 2	samedi 19 oct., 13 h à 16 h samedi 16 nov., 13 h à 16 h	1077.301 1077.302	George Manoli	Claude Danis	70 \$ 70 \$	VH
----------------------------	------------------------	--	----------------------	---------------	--------------	----------------	----

Badminton

Une tenue sportive (shorts, T-shirt, survêtement, etc.) et des chaussures appropriées sont obligatoires. Maximum 60 participants.

octobre à décembre Horaires détaillés remis après l'inscription.	mercredi, 19 h à 21 h	1003.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$	ESW
---	-----------------------	----------	--------------------	------------------------	-------	-----

Ballet classique

Une tenue de ballet est obligatoire.

AUTOMNE : du 24 sept. au 12 déc.	Jour Jour Soir Soir	mardi, 11 h à 12 h 30 jeudi, 11 h à 12 h 30 mardi, 18 h 30 à 20 h jeudi, 18 h 30 à 20 h	1011.301 1011.311 1011.302 1011.312	Joanie Moreau	Claude Danis	104 \$ 104 \$ 104 \$ 104 \$	VH
-------------------------------------	------------------------------	--	--	---------------	--------------	--------------------------------------	----

Basketball

octobre à décembre Horaires détaillés remis après l'inscription.	jeudi, 20 h 30 à 21 h 30	1076.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$	ESW
---	--------------------------	----------	--------------------	------------------------	-------	-----

Boot Camp !

Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	lundi, 12 h 10 à 12 h 50 mercredi, 12 h 10 à 12 h 50 vendredi, 12 h 10 à 12 h 50	1045.301 1045.302 1045.303	Heidi Barski Katalin Papp Jenny Malandrakis	Claude Danis	78 \$ 78 \$ 78 \$	CLW
--	--	----------------------------------	---	--------------	-------------------------	-----

Chorale - Chanter pour le plaisir - **NOUVEAU!**

AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.	mardi, 17 h à 18 h	1049.301	Laura Albrecht	Claude Danis	78 \$	VH
-------------------------------------	--------------------	----------	----------------	--------------	-------	----

Danse à claquettes

Sans souliers de claquettes.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	lundi, 19 h 30 à 20 h 30	1060.301	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	88 \$	VH
--	--------------------------	----------	----------------------	--------------	-------	----

Danse du ventre

AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc.	jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	1018.301	Natalie E. Kalinowicz	Claude Danis	88 \$	VH
-------------------------------------	--------------------------	----------	-----------------------	--------------	-------	----

Danse en ligne

AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.	mardi, 17 h 15 à 18 h 15	1080.301	Gilbert Ward	Claude Danis	78 \$	VH
-------------------------------------	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----

Danse exercice - **NOUVEAU!**

Nous ferons battre notre cœur au son de la musique en libérant notre corps et en bougeant d'une manière qui soit à la fois agréable et esthétique.

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.	mercredi, 18 h à 19 h	1065.301	Nancy Boulanger	Claude Danis	78 \$	VH
-------------------------------------	-----------------------	----------	-----------------	--------------	-------	----

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	---------	------	-------------	-----------	------	------

Danse sociale

Les souliers à semelles en cuir sont obligatoires.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	Débutant	lundi, 17 h 15 à 18 h 15	1010.301	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	88 \$	VH
	Avancé	lundi, 18 h 15 à 19 h 15	1010.302			88 \$	
	Solo Latino	mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1010.305			88 \$	

Danse Théâtrale

AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.		mardi, 19 h 45 à 20 h 45	1085.301	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	88 \$	VH
-------------------------------------	--	--------------------------	----------	-------------------------	--------------	-------	----

Entraînement complet

Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>		lundi, 9 h à 10 h	1005.301	Katalin Papp	Claude Danis	78 \$	CLW
		mercredi, 9 h à 10 h	1005.302			78 \$	

Essentrics

Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 24 sept. au 12 déc.		mardi, 10 h à 11 h	1075.301	Karima Tidjani	Claude Danis	78 \$	VH
		jeudi, 10 h à 11 h	1075.311			78 \$	

Karaté - JKA de Westmount (14 ans et plus)

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	Débutant à inter. 10e à 6e KYU	lundi et vendredi, 19 h à 20 h	1006.301	JKA	Claude Danis	104 \$	CLW
	Avancé 5e KYU +	lundi, mercredi et vendredi, 19 h à 20 h 30	1006.311			119 \$	

Mise en forme

Tapis de yoga obligatoires.

*****Ce programme est également disponible en ligne via Zoom*****

Les participants qui s'inscrivent à la classe en personne auront également l'accès en ligne. Les participants qui s'inscrivent uniquement à la classe en ligne ne peuvent pas assister à la classe en personne.

AUTOMNE : du 24 sept. au 12 déc.		mardi, 8 h 45 à 9 h 45	1005.303	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	78 \$	CLW
		En ligne seulement	1005.503			62 \$	
		jeudi, 8 h 45 à 9 h 45	1005.313			78 \$	
		En ligne seulement	1005.513			62 \$	

Mouvement en douceur

Conçu pour les participants atteints de maladies graves et/ou chroniques. Ce cours encourage le mouvement et les étirements, ce qui favorise la prise de conscience de la posture, de l'équilibre, de la mémoire musculaire et de la force, ainsi que l'interaction sociale, pour le bien-être de chacun. Il est recommandé de porter des vêtements amples et confortables et les chaussures de ville ne sont pas autorisées dans la salle d'exercice. Les participants doivent apporter leur serviette et leur bouteille d'eau. Les tapis et les accessoires d'exercice sont fournis.

*****Ce programme est également disponible en ligne via Zoom*****

Les participants qui s'inscrivent à la classe en personne auront également l'accès en ligne. Les participants qui s'inscrivent uniquement à la classe en ligne ne peuvent pas assister à la classe en personne.

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc.		vendredi, 9 h à 10 h	1405.301	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$	CLW
		En ligne seulement	1405.501			62 \$	

Patinage

Casques obligatoires.

AUTOMNE : du 25 sept. au 14 déc.	16 ans +	mercredi, 9 h à 10 h	1001.301	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	140 \$	CLW
		samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1001.302			140 \$	

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
Pickleball							
octobre à décembre <i>Horaires détaillés remis après l'inscription</i>		mardi, SESSION A : 19 h 30 à 20 h 30 SESSION B : 20 h 30 à 21 h 30	1070.301 1070.311	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$ 67 \$	ESW
Pilates							
AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>		lundi, 17 h à 18 h lundi, 18 h à 19 h	1005.306 1005.316	Kaouther (Kay) El Aloui	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH
Soccer Intérieur Horaires détaillés remis après l'inscription.							
FEMMES : HOMMES : Octobre à décembre		lundi, 18 h 30 à 20 h lundi, 20 h 15 à 21 h 45	1025.301 1024.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$ 67 \$	ESW
Tai Chi - Chi Kung							
AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	Niveau I Niveau III	lundi, 19 h 30 à 21 h mardi, 20 h 30 à 22 h	1004.301 1004.303	Andrew Dearlove	Claude Danis	104 \$ 104 \$	VH
Yoga de soir Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 24 sept. au 12 déc.		mardi, 18 h à 19 h jeudi, 18 h à 19 h	1009.301 1009.311	Carmen Romero	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH
Yoga de jour Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 24 sept. au 12 déc.		mardi, 12 h à 13 h jeudi, 12 h à 13 h	1009.302 1009.312	Emily Groth	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH
Yoga du matin Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>		lundi, 8 h 45 à 9 h 45 mercredi, 8 h 45 à 9 h 45 vendredi, 8 h 45 à 9 h 45 samedi, 9 h 30 à 10 h 45	1009.303 1009.313 1009.323 1009.333	Carmen Romero Carmen Romero Giovanna Carrubba Giovanna Carrubba	Claude Danis	78 \$ 78 \$ 78 \$ 83 \$	VH
Yogalates Pieds nus et tapis de yoga obligatoires.							
AUTOMNE : du 25 sept. au 13 déc.		mercredi, 10 h 30 à 11 h 30 vendredi, 10 h 30 à 11 h 30	1039.301 1039.311	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH CLW
Zumba							
AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc.		jeudi, 18 h à 19 h	1048.301	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$	CLW



HOCKEY POUR LES ADULTES

La date limite pour les inscriptions est le vendredi 6 septembre.

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LE RÈGLEMENT CONCERNANT LE PROTECTEUR DE COU SERA STRICTEMENT APPLIQUÉ. Un équipement de hockey complet, avec un casque muni d'un protecteur facial est obligatoire. HORAIRES SUJETS À CHANGEMENT.

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	---------	------	-----------	------	------

Hockey - Senior Les équipes seront formées dans le cadre d'une séance de repêchage.

septembre 2024 à avril 2025	18 ans +	mardi et/ou jeudi et/ou dimanche soir	1000.401	Alyssa Sherrard	572 \$	CLW
-----------------------------	----------	---------------------------------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des cadres « A » et « B »

Les équipes seront formées dans le cadre d'une séance de repêchage. Les joueurs seront repêchés dans le « A » en premier et les autres joueurs seront repêchés dans les équipes « B ». La priorité étant accordée aux joueurs déjà inscrits, toutes les nouvelles inscriptions seront placées sur une liste d'attente jusqu'à ce qu'une place se libère.

septembre 2024 à avril 2025	40 ans +	lundi soir	1000.403	Alyssa Sherrard	400 \$	CLW
-----------------------------	----------	------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des anciens compétitif

septembre 2024 à avril 2025	40 ans +	vendredi, 18 h	1000.405	Alyssa Sherrard	354 \$	CLW
-----------------------------	----------	----------------	----------	-----------------	--------	-----

Ligue masculine de hockey récréatif

Cette ligue est pour les hommes de tous les niveaux de hockey et n'est pas un programme d'enseignement. Les équipes seront formées sur une base hebdomadaire.

septembre 2024 à avril 2025	40 ans +	dimanche, 19 h 30	1000.404	Alyssa Sherrard	374 \$	CLW
-----------------------------	----------	-------------------	----------	-----------------	--------	-----

Ligue féminine de hockey récréatif

Cette ligue est pour les femmes de tous les niveaux de hockey et n'est pas un programme d'enseignement. Les équipes seront formées sur une base hebdomadaire.

septembre 2024 à avril 2025	18 ans +	dimanche, 20 h 30	1000.409	Alyssa Sherrard	374 \$	CLW
-----------------------------	----------	-------------------	----------	-----------------	--------	-----

Leçons de hockey mixte Expérience en patinage nécessaire.

AUTOMNE : oct. à déc.	18 ans +	jeudi, 20 h 30 à 21 h 40	1000.308	Alyssa Sherrard	234 \$	CLW
-----------------------	----------	--------------------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des anciens

Toute l'année. Veuillez consulter l'horaire du Centre des loisirs pour des annulations possibles.	40 ans +	mercredi et vendredi 12 h - 13 h 20	Hockey libre. Gratuit pour les titulaires d'une carte d'accès aux installations de Westmount. Les laissez-passer pour les invités peuvent être achetés en ligne.	CLW
---	----------	--	--	-----

ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	---------	------	-------------	-----------	------	------

Conditionnement physique léger

Tapis de yoga obligatoire.

Ce programme est également disponible en ligne via Zoom

Les participants qui s'inscrivent à la classe en personne auront également l'accès en ligne. Les participants qui s'inscrivent uniquement à la classe en ligne ne peuvent pas assister à la classe en personne.

AUTOMNE : du 24 sept. au 12 déc.	60 ans et plus	mardi et jeudi, 10 h à 11 h	1400.301	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$	CLW
		En ligne seulement	1400.501				
		mardi et jeudi, 11 h à 12 h	1400.311				
		En ligne seulement	1400.511				

Mouvement en douceur

Conçu pour les participants atteints de maladies graves et/ou chroniques. Ce cours encourage le mouvement et les étirements, ce qui favorise la prise de conscience de la posture, de l'équilibre, de la mémoire musculaire et de la force, ainsi que l'interaction sociale, pour le bien-être de chacun. Il est recommandé de porter des vêtements amples et confortables et les chaussures de ville ne sont pas autorisées dans la salle d'exercice. Les participants doivent apporter leur serviette et leur bouteille d'eau. Les tapis et les accessoires d'exercice sont fournis.

Ce programme est également disponible en ligne via Zoom

Les participants qui s'inscrivent à la classe en personne auront également l'accès en ligne. Les participants qui s'inscrivent uniquement à la classe en ligne ne peuvent pas assister à la classe en personne.

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc.		vendredi, 9 h à 10 h	1405.301	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$	CLW
		En ligne seulement	1405.501				

Tai Chi - Chi Kung (50 ans et +)

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	Niveau I	vendredi, 13 h 30 à 15 h	1401.301	Andrew Dearlove	Claude Danis	95 \$	VH
	Niveau II	lundi, 13 h 30 à 15 h	1401.302				

Tonus et Étirement en douceur

Tapis de yoga obligatoire.

Ce programme est également disponible en ligne via Zoom

Les participants qui s'inscrivent à la classe en personne auront également l'accès en ligne. Les participants qui s'inscrivent uniquement à la classe en ligne ne peuvent pas assister à la classe en personne.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	60 ans et plus	lundi, 10 h 30 à 11 h 30	1440.301	Kaouther (Kay) El Aloui	Claude Danis	67 \$	CLW
		En ligne seulement	1440.501				
		mercredi, 10 h 30 à 11 h 30	1440.311				
		En ligne seulement	1440.511				

Yoga en douceur

Tapis de yoga requis.

Ce programme est également disponible en ligne via Zoom

Les participants qui s'inscrivent à la classe en personne auront également l'accès en ligne. Les participants qui s'inscrivent uniquement à la classe en ligne ne peuvent pas assister à la classe en personne.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc. <i>Pas de cours le 14 octobre</i>	60 ans et plus	lundi, 11 h à 12 h	1409.301	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	67 \$	VH
		En ligne seulement	1409.501				
		mercredi, 12 h à 13 h	1409.311				
		En ligne seulement	1409.511				



Le Centre Contactivité propose aux personnes âgées des programmes et des activités qui nourrissent l'esprit, le corps et l'âme. Notre guide des programmes change tous les trimestres et comprend des programmes pour se mettre en forme, être créatif, s'initier à la technologie et s'amuser.

Nous proposons des services d'information et d'orientation vers des ressources, des programmes intergénérationnels, des sorties, des déjeuners et des activités de plein air. Que ce soit en personne ou en ligne, venez nous rencontrer.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer !

www.contactivitycentre.org

514 932-2326

info@contactivitycentre.org

ORGANISMES ET RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

La Ville de Westmount est très fière de l'implication de ses citoyens, que ce soit au sein d'organismes locaux ou par le biais du bénévolat aux côtés du personnel de la Ville lors d'activités ou d'événements municipaux. À cet égard, le Bureau des événements communautaires accorde son appui aux résidents et aux groupes communautaires de Westmount souhaitant organiser de nouveaux événements, créer de nouveaux groupes ou s'impliquer à titre de bénévole.	Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au bureau des événements communautaires au 514 989-5226 . Obtenez de plus amples renseignements sur les organismes ci-dessous en consultant westmount.org .
--	---

ADULTES		
AMIS DE LA BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE WESTMOUNT	www.westlib.org	514 483-5604
ASSOCIATION DES PIÉTONS ET CYCLISTES DE WESTMOUNT	dflambert@gmail.com	514 773-0257
ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES DE CHIENS DE WESTMOUNT	facebook.com/WestmountDogOwnersAssociation/	
ASSOCIATION HISTORIQUE DE WESTMOUNT	www.westmounthistorical.org	514 989-5510
ASSOCIATION MUNICIPALE DE WESTMOUNT	https://wma-amw.ca/	
CLUB DE RUGBY DE WESTMOUNT	www.westmountrugby.com	
CLUB ROTARY DE WESTMOUNT	www.rotarywestmount.org	514 935-3344
CLUB TOASTMASTERS DE WESTMOUNT	7041.toastmastersclubs.org	514 367-5986
DRAMATIS PERSONAE - TROUPE DE THÉÂTRE	www.theatrewestmount.com	514 484-2016
GUILDE DE « WESTMOUNT QUILTERS »	westmountquiltersguild@gmail.com	514 989-7939
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE WESTMOUNT	westhortsoc@gmail.com	514 233-2788

ENFANTS ET ADOLESCENTS		
ESCADRON 1 WEST MONTREAL-CADETS DE LAIR	www.cadets.ca	514 939-8400
GROUPE DE JEU FAMILIAL DE WESTMOUNT	wfplaygroup@gmail.com	514 296-8442
GUIDES DU CANADA	www.girlguides.ca	514 933-5839
SCOUTS	www.scoutswe.mywhc.ca/	514 937-5527
ZONE JEUNESSE DE WESTMOUNT	westmount.org/zonejeunesse	514 989-5252

AÎNÉS		
CENTRE CONTACTIVITÉ	www.contactivitycentre.org	514 932-2326
INSTITUT DES LOISIRS DE LA CONGRÉGATION SHAAR	www.shaarhashomayim.org/	514 937-9471

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES			
BIBLIOTHÈQUE ET CENTRE INFORMATIQUE ATWATER	1200, avenue Atwater	www.atwaterlibrary.ca	514 935-7344
CENTRE DES ARTS VISUELS	350, avenue Victoria	www.visualartscentre.ca	514 488-9558
CENTRE GREENE	1090, avenue Greene	www.centregreene.org	514 931-6202
COMMUNAUTO - LE RÉSEAU DE PARTAGE D'AUTO	1117, rue Ste-Catherine O.	www.communauto.com	514 842-4545
CLSC MÉTRO (CIUSSS CENTRE-OUEST MONTRÉAL)	1801, boul. De Maisonneuve O.	www.santemontreal.qc.ca	Info-santé 8-1-1 514 934-0354
YMCA DE WESTMOUNT	4585, rue Sherbrooke O.	www.ymcaquebec.org	514 931-8046