

PRINTEMPS

2025

WESTMOUNT

ACTIVITÉS SPORTIVES
ET DE LOISIRS



AVRIL À JUIN 2025

Inscriptions en ligne :
À partir du 11 février 2025



SPORTS ET LOISIRS

Inscription aux activités
Carte d'accès - installations
Patinage et hockey libre
Natation à l'intérieur
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 11 février 2025 dès le mardi 25 février 2025

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	514 989-5300
Comptoir audiovisuel	514 989-5300
Section des enfants	514 989-5300
Service de référence	514 989-5300

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.
SR2025-01
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 978-2-922359-68-8
Ville de Westmount 4333, rue Sherbrooke O. Westmount, Québec H3Z 1E2 Téléphone : 514 989-5200 Télécopieur : 514 989-5484 westmount.org

MOT DE BIENVENUE

MESSAGE DU
DIRECTEUR, SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS

Au fil des saisons, Westmount s'anime et offre de nombreuses occasions d'établir des liens, de rester actif et d'embrasser l'esprit communautaire. Que vous soyez un adepte du charme de l'hiver ou que vous attendiez avec impatience la chaleur du printemps, il ne manque pas de façons de profiter au maximum du temps que vous passez dans notre ville dynamique.

Notez dans vos agendas que les inscriptions aux activités de printemps débutent le 11 février. Vous pouvez vous inscrire en ligne ou en personne au bureau des sports et loisirs au Centre des loisirs de Westmount. Veuillez noter que les comptes d'inscription en ligne expirent le 31 décembre de chaque année, alors assurez-vous de mettre votre compte à jour à l'avance.

Vous trouverez des renseignements détaillés sur l'inscription dans ce livret. Si vous ne voyez pas d'activité qui vous intéresse, n'hésitez pas à nous en faire part ! N'hésitez pas à contacter le service des sports et des loisirs pour lui faire part de vos suggestions. Notre équipe est toujours prête à introduire de nouveaux programmes en fonction de l'intérêt de la communauté.

En plus de nos activités, nous vous invitons à vous joindre à nous pour l'un des événements spéciaux de Westmount, comme la Journée de la famille, la Fête nationale du Québec ou la Fête du Canada. Ces événements sont de merveilleuses occasions de se rapprocher de sa famille, de ses amis et de ses voisins tout en créant des souvenirs impérissables.

Que ce soit en ligne ou en personne, nous avons hâte de vous voir et nous espérons que vous participerez à tout ce que Westmount a à offrir.

Restez actif et en bonne santé !



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

TABLE DES MATIÈRES

SPORTS ET LOISIRS

Bureaux des sports et loisirs	2
Personnel	2
Renseignements sur l'inscription	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	9
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES AÎNÉS	12
COURS DE TENNIS POUR LES JEUNES	13
COURS DE TENNIS POUR LES ADULTES	14
COURS DE PICKLEBALL POUR LES ADULTES	14
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	15

**Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.*



Veillez 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

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

PERSONNEL - SPORTS ET LOISIRS

CENTRE DES LOISIRS DE WESTMOUNT		514 989-5353
David Lapointe	Directeur dlapointe@westmount.org	ext. 5410
Jennifer Heaps	Agente administrative jheaps@westmount.org	ext. 5389
Andrew Maislin	Chef de division - Operations et installations sportives amaislin@westmount.org	ext. 5323
Alyssa Sherrard	Coordonnatrice des sports asherrard@westmount.org	ext. 5212
Gabrielle Jay-Riendeau	Coordonnatrice des sports gjay@westmount.org	ext. 5320
Kai Duenez	Coordonnateur des sports kduenez@westmount.org	ext. 5391
Jessie Zhou	Agente service à la clientèle jzhou@westmount.org	ext. 5303
Matthew Ciampini	Chef de groupe - aréna mciampini@westmount.org	ext. 5387
VICTORIA HALL		
Claude Danis	Coordonnatrice des programmes et des services communautaires cdanis@westmount.org	ext. 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 ou d'activer un nouveau 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 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 (documents officiels scolaires ou documents officiels du gouvernement) ainsi qu'une (1) preuve d'âge (carte d'assurance maladie ou passeport).

Avez-vous une carte d'accès aux installations 2025 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 à partir de la date indiquée ci-dessous. Toutefois, les non-résidents doivent payer un supplément de 50 % pour tous les programmes.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

RÉSIDENTS: DÈS LE 11 FÉVRIER 2025

EN LIGNE à partir de 8 h

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

Inscrivez-vous rapidement afin d'éviter la liste d'attente. Les places ne sont pas garanties.

westmount.org/inscriptionenligne

NON-RÉSIDENTS: DÈS LE 25 FÉVRIER 2025

EN LIGNE à partir de 8 h

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

INSCRIPTION PAR LA POSTE OU PAR TÉLÉCOPIEUR

PAR LA POSTE

Sports et loisirs
Ville de Westmount
4675, rue Ste-Catherine Ouest
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 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.

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 ne 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 soient fournis. 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 ne 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 soient fournis. 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 ne 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 soient fournis. 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 ne 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 à 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 et de pickleball de Westmount.

Les résidents peuvent demander leur carte en ligne en visitant le site web de la Ville de Westmount au lien suivant : <https://westmount.org/loisirs-et-culture/sports-et-loisirs/carte-dacces/>

Tout participant âgé de 18 ans et plus doit présenter deux preuves de résidence (compte de taxes ou de services publics ainsi qu'une carte d'identité, tel un permis de conduire). Toute personne âgée de 4 à 17 ans doit fournir une (1) preuve de résidence (documents officiels scolaires ou documents officiels 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

ABONNEMENT INDIVIDUEL	64 \$
ABONNEMENT INDIVIDUEL POUR LES AÎNÉS (65 ANS +)	50 \$
ABONNEMENT FAMILIAL Maximum de 5 cartes par famille. Frais de 10 \$ pour chaque carte additionnelle.	128 \$

NON-RÉSIDENTS

Des laissez-passer à usage unique peuvent être achetés pour l'utilisation des diverses installations de Westmount. Veuillez communiquer avec le Service des sports et loisirs pour plus de détails au 514-989-5353 ou visitez notre site web à westmount.org.



ACCESSIBILITÉ

La Ville de Westmount reconnaît que les personnes en situation d'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 d'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;
- 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'INTÉRIEUR

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

MARDI	6 H 30 À 7 H 30	LONGUEURS
MARDI	12 H 45 À 13 H 45	AQUA-ARTHRITE 60+
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. Les réservations sont requises.

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.

PRINTEMPS : du 31 mars au 16 juin <i>Pas de cours le 18, 19, 21 avril et 17, 19 mai</i>	3 ans 4 ans 4 ans 5 à 6 ans 5 à 6 ans 5 à 6 ans 7 à 8 ans 7 à 8 ans 7 à 11 ans 9 à 11 ans 9 à 11 ans 12 ans +	sam., 9 h 30 à 10 h vend., 15 h 30 à 16 h sam., 10 h à 10 h 30 lundi, 16 h à 16 h 45 vend., 16 h à 16 h 45 sam., 10 h 30 à 11 h 15 lundi, 16 h 45 à 17 h 45 vend., 16 h 45 à 17 h 45 sam., 11 h 15 à 12 h 15 lundi, 17 h 45 à 19 h vend., 17 h 45 à 19 h vend., 19 h à 20 h 45	1215.101 1215.102 1215.112 1215.103 1215.113 1215.123 1215.104 1215.114 1215.124 1215.105 1215.115 1215.106	Joanie Moreau	Claude Danis	65 \$ 70 \$ 65 \$ 75 \$ 75 \$ 70 \$ 80 \$ 80 \$ 75 \$ 85 \$ 85 \$ 95 \$	VH
---	--	---	--	---------------	--------------	--	----

Baseball - Cliniques

Les horaires détaillés des heures et des dates des matchs seront fournis à tous les joueurs peu après leur inscription.

PRINTEMPS : du 28 avril au 18 juin	M9 et M11 (2014-2017)	lundi et mercredi, 17 h	1231.101		Kai Duenez	80 \$	TAW
---------------------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------	--	------------	-------	-----

Baseball (ligue inter-communautaires)

Les essais commenceront en avril et les dates seront communiquées en mars.

PRINTEMPS : du avril au juin	M11 (2014-2015) M13 (2012-2013) M15 (2010-2011) M18 (2007-2009)	Les horaires détaillés seront fournis peu après les essais.	1232.102 1232.103 1232.104 1232.105		Kai Duenez	128 \$	TAW CSL
---------------------------------	--	---	--	--	------------	--------	----------------

**Un numero de carte de crédit est requis lors de l'inscription.

Tee-Ball

PRINTEMPS : du 29 avril au 19 juin	2018-2019	mardi et jeudi, 17 h	1229.101		Kai Duenez	80 \$	TAW
---------------------------------------	-----------	----------------------	-----------------	--	------------	-------	-----

Bébés en mouvement **NOUVEAU !**

Un physiothérapeute pédiatrique guidera les soignants dans l'apprentissage de techniques visant à aider leur bébé à développer le contrôle de sa tête, à maintenir une bonne posture et à maîtriser le temps passé sur le ventre, à rouler et à s'asseoir. Dans le groupe plus âgé, le physiothérapeute aidera à développer des compétences telles que s'asseoir, ramper, se tenir debout et marcher. En outre, il donnera des conseils utiles sur les soins du dos aux personnes qui s'occupent de l'enfant.

PRINTEMPS : du 8 avril au 6 mai (5 sem.) du 13 mai au 10 juin (5 sem.)	0-6 mois 6-12 mois	mardi, 9 h à 10 h mardi, 9 h à 10 h	1290.101 1290.102	Janet Hale	Claude Danis	45 \$ 45 \$	VH
--	-----------------------	--	------------------------------------	------------	--------------	----------------	----

Breakdance

PRINTEMPS : du 4 avril au 13 juin <i>Pas de cours le 18 avril</i>	7 à 14 ans Déb. 7 à 14 ans Inter. 14 à 17 ans Niv. Sup.	vend., 16 h 30 à 17 h 30 vend., 17 h 30 à 18 h 30 vend., 18 h 30 à 19 h 30	1247.101 1247.102 1247.103	Kate Alsterlund	Claude Danis	80 \$ 80 \$ 80 \$	VH
---	---	--	---	--------------------	--------------	-------------------------	----

Chanson Magique

PRINTEMPS : du 9 avril au 11 juin	1 à 2 ans 1 à 2 ans 3 à 4 ans 3 à 4 ans	mer., 9 h 30 à 10 h 15 mer., 15 h 15 à 14 h mer., 10 h 30 à 11 h 15 mer., 16 h 15 à 17 h	1216.101 1216.111 1216.102 1216.112	Muriel Vergnaud	Claude Danis	80 \$ 80 \$ 80 \$ 80 \$	VH
--------------------------------------	--	---	--	-----------------	--------------	----------------------------------	----

Création littéraire en anglais

PRINTEMPS : du 31 mars au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>	10 à 17 ans	lundi, 17 h à 18 h	1266.101	Natalie Gonzalez	Claude Danis	80 \$	VH
---	-------------	--------------------	-----------------	------------------	--------------	-------	----

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

Le cyclisme et l'intelligence de la rue ! Faire du vélo est amusant et sain. Les enfants prendront plaisir à pratiquer leurs habiletés cyclistes à l'extérieur, dans une zone contrôlée. Ils découvriront des conseils de sécurité à vélo par le biais de jeux et d'activités pratiques en classe et à l'extérieur, avec la visite d'invités spéciaux de la patrouille à vélo de la Sécurité publique de Westmount. **Les participants doivent déjà être à l'aise à vélo et porter un casque bien ajusté.**

6, 13, 20 mai - le 25 mai promenade au Vieux-Mtl.	8 à 12 ans)	mardi, 17 h à 18 h 30	1250.101	Dan Lambert	Claude Danis	58 \$	CLW
--	-------------	-----------------------	-----------------	-------------	--------------	-------	-----

Découvrir l'art

PRINTEMPS : du 9 avril au 11 juin	7 à 9 ans 10 à 14 ans	mercredi, 16 h à 17 h mercredi, 17 h à 18 h	1221.101 1221.102	Natalie Gonzalez	Claude Danis	80 \$ 80 \$	VH
--------------------------------------	--------------------------	--	------------------------------------	------------------	--------------	----------------	----

Flag-football Les crampons sont recommandés.

PRINTEMPS : du 30 avril au 18 juin	6 à 7 ans 8 à 9 ans 10 à 11 ans 12 à 13 ans	mercredi, 17 h à 18 h mercredi, 17 h à 18 h mercredi, 18 h à 19 h mercredi, 18 h à 19 h	1267.102 1267.103 1267.104 1267.105	Enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	80 \$	WP
---------------------------------------	--	--	--	--------------	---------------------------	-------	----

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.

PRINTEMPS : du 15 mai au 12 juin	11 à 15 ans	jeudi, 17 h à 18 h 30	1219.101	Annie Jolicoeur	Claude Danis	58 \$	VH
-------------------------------------	-------------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

Hip Hop

PRINTEMPS : du 9 avril au 11 juin	6 à 8 ans 9 à 12 ans	mercredi, 16 h à 17 h mercredi, 17 h à 18 h	1248.101 1248.102	Nancy Boulanger	Claude Danis	80 \$ 80 \$	VH
--------------------------------------	-------------------------	--	------------------------------------	-----------------	--------------	----------------	----

Hockey (Printemps)

PRINTEMPS : du 29 avril au 20 juin	M9 (2016-2017) M11 (2014-2015) M13 (2012-2013) M15 (2010-2011)	vendredi, 17 h à 18 h vendredi, 18 h à 19 h mardi, 17 h à 18 h mardi, 17 h à 18 h	1200.102 1200.103 1200.104 1200.105	Pas un programme d'enseignement.	Kai Duenez	100 \$	CLW
---------------------------------------	---	--	--	--	------------	--------	-----

Jiu-Jitsu

PRINTEMPS : du 31 mars au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>	8 à 12 ans	lundi, 16 h 30 à 17 h 30	1207.101	Nicolas Delisle	Claude Danis	80 \$	CLW
---	------------	--------------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	-----

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

PRINTEMPS : du 4 avril au 13 juin <i>Pas de cours le 18 avril</i>	Débutant (7-9 ans) 10e KYU Interméd. (7-9 ans) 9e KYU Déb./Int. (10-13 ans) 10e et 9e KYU Avancé (7-13 ans) 8e à 4e KYU	vendredi, 17 h à 18 h vendredi, 17 h à 18 h vendredi, 19 h à 20 h vendredi, 18 h à 19 h	1206.101 1206.111 1206.121 1206.102	Instructeurs JKA	Claude Danis	80 \$ 80 \$ 80 \$ 80 \$	CLW
---	--	--	--	------------------	--------------	----------------------------------	-----

Kidnastix Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

PRINTEMPS : du 5 avril au 21 juin <i>Pas de cours le 19 avril et 17 mai</i>	1 et 2 ans 1 et 2 ans 3 et 4 ans 5 et 6 ans 7 et 10 ans	samedi, 9 h 30 à 10 h samedi, 10 h à 10 h 30 samedi, 10 h 45 à 11 h 30 samedi, 11 h 30 à 12 h 30 samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1217.101 1217.111 1217.102 1217.103 1217.104	Joshua Jay	Claude Danis	70 \$ 70 \$ 75 \$ 80 \$ 80 \$	CLW
---	---	--	---	------------	--------------	---	-----

Les plus grands succès de Broadway, du rock et du blues

PRINTEMPS : du 10 avril au 12 juin	9 à 14 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1285.101	Ira Sokolova	Claude Danis	80 \$	VH
---------------------------------------	------------	--------------------------	-----------------	--------------	--------------	-------	----

On bouge, on danse!

PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin	1 à 2 ans 3 à 4 ans 5 à 6 ans	mardi, 15 h 15 à 16 h mardi, 16 h à 16 h 45 mardi, 16 h 45 à 17 h 30	1218.101 1218.102 1218.103	Muriel Vergnaud	Claude Danis	75 \$ 75 \$ 75 \$	CLW
--------------------------------------	-------------------------------------	--	---	-----------------	--------------	-------------------------	-----

CLW : Centre des loisirs de Westmount • PKG : Parc King George • VH : Victoria Hall

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

Patinage artistique - Entraînement hors-glace **NOUVEAU !**

Comprendre et perfectionner les mouvements du corps et les étapes nécessaires pour les sauts et les pirouettes. Comprend également : des étirements appropriés, des exercices de chorégraphie et des conseils sur la façon d'améliorer vos compétences sur la glace.

PRINTEMPS : du 5 avril au 21 juin <i>Pas de cours le 19 avril et 17</i>	10 à 15 ans.	samedi, 15 h 30 à 17 h	1202.120	Laurence Pineault	Gabrielle Jay-Riendeau	85 \$	CLW
---	--------------	------------------------	-----------------	-------------------	------------------------	-------	-----

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 à lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

PRINTEMPS : du 10 avril au 8 mai	9 à 13 ans	jeudi, 17 h à 18 h 15	1219.102	Annie Jolicoeur	Claude Danis	58 \$	VH
-------------------------------------	------------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

Rugby

PRINTEMPS : du 27 avril au 15 juin	8 à 12 ans 13 à 16 ans	dimanche, 10 h à 11 h 30	1227.101	Club de rugby Westmount	Kai Duenez	80 \$	PKG
---------------------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------	-------------------------	------------	-------	-----

S'amuser avec l'art dramatique

PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin	7 à 12 ans	mardi, 16 h 30 à 17 h 30	1260.101	Ira Sokolova	Claude Danis	80 \$	VH
--------------------------------------	------------	--------------------------	-----------------	--------------	--------------	-------	----

Soccer - garçons Les chaussures à crampons et les protège-tibias sont obligatoires.

PRINTEMPS : du 28 avril au 19 juin	U 5 (2020)	jeudi à 17 h ou 18 h	1224.100		Gabrielle Jay-Riendeau	90 \$	PW
	U 6/7 (2018-2019)	lundi à 17 h ou 18 h et samedi entre 9 h et 13 h	1224.101			110 \$	PW
	U 8/9 (2016-2017)	mardi à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1224.102			110 \$	PW
	U 10/11 (2014-2015)	jeudi à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1224.103			110 \$	PW
	U 12/13 (2012-2013)	lundi à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1224.104			110 \$	PW PKG
	U 14-16 (2009-2011)	mer. à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1224.105			110 \$	PW PKG

Soccer - filles Les chaussures à crampons et les protège-tibias sont obligatoires

PRINTEMPS : du 28 avril au 19 juin	U 5 (2020)	mercredi à 17 h ou 18 h	1225.100		Alyssa Sherrard	90 \$	PW
	U 6/7 (2018-2019)	mardi à 17 h ou 18 h et samedi entre 9 h et 13 h	1225.101			110 \$	PW
	U 8/9 (2016-2017)	lundi à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1225.102			110 \$	PW
	U 10/11 (2014-2015)	mer. à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1225.103			110 \$	PW
	U 12/13 (2012-2013)	jeudi à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1225.104			110 \$	PW PKG
	U 14-16 (2009-2011)	mardi à 17 h, 18 h ou 19 h et samedi entre 8 h et 18 h	1225.105			110 \$	PW PKG

Soccer inter-communautaires (Lac St-Louis)

Administré par le Westmount Soccer Club, une organisation bénévole indépendante, ce programme vise à développer des compétences compétitives en matière de soccer pour les garçons et les filles. Inscrivez-vous en ligne sur westmountsoccer.org. De mai à août.

Ultimate (Frisbee ultime)

PRINTEMPS : du 29 avril au 17 juin	2013-2017 (8 à 12 ans)	mardi, 18 h à 19 h	1226.101		Alyssa Sherrard	48 \$	PW
---------------------------------------	---------------------------	--------------------	-----------------	--	-----------------	-------	----

Yoga pour enfants

PRINTEMPS : du 10 avril au 12 juin	7 à 12 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1209.101	Nancy Boulanger	Claude Danis	75 \$	VH
---------------------------------------	------------	--------------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

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

Ballet classique Une tenue de ballet est obligatoire.

PRINTEMPS : du 8 avril au 12 juin	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	1011.101 1011.111 1011.102 1011.112	Joanie Moreau	Claude Danis	100 \$ 100 \$ 100 \$ 100 \$	VH
--------------------------------------	------------------------------	--	--	---------------	--------------	--------------------------------------	----

Boot Camp! Tapis de yoga obligatoire.

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</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	1045.101 1045.102 1045.103	Heidi Barski Katalin Papp Jenny Malandrakis	Claude Danis	70 \$ 75 \$ 75 \$	CLW
---	--	--	----------------------------------	---	--------------	-------------------------	-----

Chorale - Cours de chant

PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin		mardi, 17 h 30 à 18 h 30	1049.101	Laura Albrecht	Claude Danis	75 \$	VH
--------------------------------------	--	--------------------------	----------	----------------	--------------	-------	----

Club de course

La course à pied est un excellent moyen d'améliorer la santé cardiovasculaire. Améliorez vos capacités de course ou commencez à partir de zéro et apprenez la bonne forme, la respiration, la nutrition et la condition physique en général. Le programme est conçu pour les débutants et se concentre sur le développement de l'endurance et des progrès progressifs pour courir de plus longues distances en toute sécurité.

PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin		mardi, 9 h à 10 h 15	1090.101	Cindy New	Gabrielle Jay-Riendeau	100 \$	TAW
--------------------------------------	--	----------------------	----------	-----------	------------------------	--------	-----

Danse à claquettes (sans souliers de claquettes)

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>		lundi, 19 h 30 à 20 h 30	1060.101	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$	VH
---	--	--------------------------	----------	----------------------	--------------	-------	----

Danse du ventre

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>		lundi, 19 h 15 à 20 h 15 jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	1018.101 1018.111	Natalie E. Kalinowicz	Claude Danis	80 \$ 85 \$	VH
---	--	--	----------------------	-----------------------	--------------	----------------	----

Danse en ligne

PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin		mardi, 17 h 15 à 18 h 15	1080.101	Gilbert Ward	Claude Danis	75 \$	VH
--------------------------------------	--	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----

Danse-exercice

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.

PRINTEMPS : du 9 avril au 11 juin		mercredi, 18 h à 19 h	1065.101	Nancy Boulanger	Claude Danis	75 \$	VH
--------------------------------------	--	-----------------------	----------	-----------------	--------------	-------	----

Danse sociale Les souliers à semelles en cuir sont obligatoires.

PRINTEMPS : du 31 mars au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>	Débutant Avancé	lundi, 17 h 15 à 18 h 15 lundi, 18 h 15 à 19 h 15	1010.101 1010.102	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$ 85 \$	VH
---	--------------------	--	----------------------	----------------------	--------------	----------------	----

Danse sociale : Solo Latino

Danses sociales latines pour personnes seules. Les souliers à semelles en cuir sont obligatoires.

PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin		mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1010.105	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$	VH
--------------------------------------	--	--------------------------	----------	----------------------	--------------	-------	----

VH : Victoria Hall • CLW : Centre des loisirs de Westmount • TAW : Terrain d'athlétisme de Westmount

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
Danse Théâtral							
PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin		mardi, 19 h 45 à 20 h 45	1085.101	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$	VH
Entraînement complet Tapis de yoga obligatoire.							
PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>		lundi, 9 h à 10 h mercredi, 9 h à 10 h	1005.101 1005.111	Katalin Papp	Claude Danis	70 \$ 75 \$	CLW
Essentrics Tapis de yoga obligatoire.							
PRINTEMPS : du 8 avril au 10 juin		mardi, 10 h à 11 h jeudi, 10 h à 11 h	1075.101 1075.111	Karima Tidjani	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
Flag-football Apprendre à jouer au Flag-football avec un mélange d'exercices et de jeux. Des équipes seront formées chaque semaine.							
PRINTEMPS : du 29 avril au 17 juin		mardi, 19 h à 20 h	1067.101	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau et Alyssa Sherrard	80 \$	PW
Hockey - Adulte débutant <i>NOUVEAU!</i> Ce programme est offert aux participants ayant complété le programme d'instruction hockey adulte. Ce n'est pas un programme instructif, les équipes seront formées sur une base hebdomadaire.							
PRINTEMPS: du 25 avril au 20 juin		vendredi, 20 h 30 à 21 h 40	1000.105	Non instructif	Alyssa Sherrard	170 \$	CLW
Karaté - JKA de Westmount (14 ans +)							
PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin Pas de cours le 18, 21 avril et 19 mai	Déb. à Inter. 10e et 6e Kyu	lundi et vendredi, 19 h à 20 h	1006.101	JKA	Claude Danis	100 \$	CLW
	Avancé 5e Kyu +	lundi, mercredi et vendredi, 19 h à 20 h 30	1006.102			115 \$	
Mise en forme 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.							
PRINTEMPS : du 8 avril au 12 juin		mardi, 8 h 45 à 9 h 45 En ligne seulement jeudi, 8 h 45 à 9 h 45 En ligne seulement	1005.103 1005.703 1005.113 1005.713	Johanne Lynch- Staunton	Claude Danis	75 \$ 60 \$ 75 \$ 60 \$	CLW
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.							
PRINTEMPS : du 4 avril au 13 juin Pas de cours le 18 avril		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.101 1405.701	Sara Panahi	Claude Danis	75 \$ 60 \$	CLW
Patinage artistique - Entraînement hors-glace <i>NOUVEAU!</i> Comprendre et perfectionner les mouvements du corps et les étapes nécessaires pour les sauts et les pirouettes. Comprend également : des étirements appropriés, des exercices de chorégraphie et des conseils sur la façon d'améliorer vos compétences sur la glace.							
PRINTEMPS : du 5 avril au 21 juin <i>Pas de cours le 19 avril et 17 mai</i>	16 ans +	samedi, 15 h 30 à 17 h	1001.120	Laurence Pineault	Gabrielle Jay-Riendeau	100 \$	CLW

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

Patinage - cours pour adultes (Casques obligatoires)

PRINTEMPS : du 9 avril au 11 juin	16 ans +	mercredi, 9 h à 10 h	1001.101	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	110 \$	CLW
--------------------------------------	----------	----------------------	----------	--------------	------------------------	--------	-----

Pilates

PRINTEMPS : du 31 mars au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>		lundi, 17 h à 18 h lundi, 18 h à 19 h	1005.106 1005.116	Kaouter (Kay) El Alaoui	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
---	--	--	----------------------	----------------------------	--------------	----------------	----

Soccer

FEMMES

PRINTEMPS : 30 avril au 18 juin	17 à 25 ans 26 ans +	mardi, 19 h mercredi, 19 h	1025.107 1025.108	Pas un programme d'enseignement	Alyssa Sherrard	90 \$	PW/ PKG
------------------------------------	-------------------------	-------------------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------	-------	------------

HOMMES

PRINTEMPS : 30 avril au 18 juin	17 à 25 ans 26 ans +	mardi, 19 h mercredi et/ou jeudi, 19 h	1024.107 1024.108	Pas un programme d'enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	90 \$	PW/ PKG
------------------------------------	-------------------------	---	----------------------	---------------------------------	------------------------	-------	------------

Tai Chi - Chi Kung

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin <i>Pas de cours le 21 avril et 19 mai</i>	Niveau I Niveau III	lundi, 19 h 30 à 21 h mardi, 20 h 30 à 22 h	1004.101 1004.103	Andrew Dearlove	Claude Danis	95 \$ 100 \$	VH
---	------------------------	--	----------------------	-----------------	--------------	-----------------	----

Volleyball

PRINTEMPS : du 28 avril au 16 juin		lundi, 18 h 30 à 20 h	1085.101	Pas un programme d'enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	75 \$	PW
---------------------------------------	--	-----------------------	----------	---------------------------------	------------------------	-------	----

Yoga de soir Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.

PRINTEMPS : du 8 avril au 12 juin		mardi, 18 h à 19 h jeudi, 18 h à 19 h	1009.101 1009.111	Carmen Romero	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
--------------------------------------	--	--	----------------------	---------------	--------------	----------------	----

Yoga de jour Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.

PRINTEMPS : du 8 avril au 12 juin		mardi, 12 h à 13 h jeudi, 12 h à 13 h	1009.102 1009.112	Emily Groth	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
--------------------------------------	--	--	----------------------	-------------	--------------	----------------	----

Yoga du matin Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.

PRINTEMPS : du 5 avril au 16 juin <i>Pas de cours le 18, 19, 21 avril et 19 mai</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	1009.103 1009.113 1009.123 1009.133	Carmen Romero Carmen Romero Giovanna Carrubba Giovanna Carrubba	Claude Danis	70 \$ 75 \$ 70 \$ 75 \$	VH
---	--	--	--	--	--------------	----------------------------------	----

Yogalates Pieds nus et tapis de yoga obligatoire.

PRINTEMPS : du 9 avril au 13 juin <i>Pas de cours le 18 avril</i>		mercredi, 10 h 30 à 11 h 30 vendredi, 10 h 30 à 11 h 30	1039.101 1039.111	Johanne Lynch- Staunton	Claude Danis	75 \$ 70 \$	VH CLW
---	--	--	----------------------	-------------------------	--------------	----------------	-----------

Zumba

PRINTEMPS : du 10 avril au 12 juin		jeudi, 18 h à 19 h	1048.101	Sara Panahi	Claude Danis	75 \$	CLW
---------------------------------------	--	--------------------	----------	-------------	--------------	-------	-----

VH : Victoria Hall • CLW : Centre des loisirs de Westmount • PW : Parc Westmount • PKG : Parc King George

ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉS

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.

PRINTEMPS : du 8 avril au 12 juin	60 ans et plus	mardi et jeudi, 10 h à 11 h En ligne seulement mardi et jeudi, 11 h à 12 h En ligne seulement	1400.101 1400.701 1400.111 1400.711	Sara Panahi	Claude Danis	75 \$ 60 \$ 75 \$ 60 \$	CLW
--------------------------------------	----------------	--	--	-------------	--------------	----------------------------------	-----

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.

PRINTEMPS : du 4 avril au 13 juin Pas de cours le 18 avril		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.101 1405.701	Sara Panahi	Claude Danis	75 \$ 60 \$	CLW
--	--	--	----------------------	-------------	--------------	----------------	-----

Tai Chi - Chi Kung (50 ans et +)

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin Pas de cours le 21 avril et 19 mai	Niveau I Niveau II	vendredi, 13 h 30 à 15 h lundi, 13 h 30 à 15 h	1401.101 1401.102	Andrew Dearlove	Claude Danis	90 \$ 85 \$	VH
--	-----------------------	---	----------------------	--------------------	--------------	----------------	----

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.

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin Pas de cours le 21 avril et 19 mai	60 ans et plus	lundi, 10 h 15 à 11 h 15 En ligne seulement mercredi, 10 h 15 à 11 h 15 En ligne seulement	1440.101 1440.701 1440.111 1440.711	Kaouter (Kay) El Alaoui	Claude Danis	59 \$ 44 \$ 64 \$ 49 \$	CLW
--	----------------	---	--	----------------------------	--------------	----------------------------------	-----

Yoga en douceur Yoga en douceur pour les aînés. 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.

PRINTEMPS : du 7 avril au 16 juin Pas de cours le 21 avril et 19 mai	60 ans et plus	lundi, 11 h à 12 h En ligne seulement mercredi, 12 h à 13 h En ligne seulement	1409.101 1409.701 1409.111 1409.711	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	59 \$ 44 \$ 64 \$ 49 \$	VH
--	----------------	---	--	---------------------------	--------------	----------------------------------	----



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

info@contactivitycentre.org

514-932-2326

ACTIVITÉS DE TENNIS

INSCRIPTION : en ligne à compter du mardi 11 février 2025 à 8 h

Une carte d'accès valide est requise pour s'inscrire aux activités de tennis.

Rien de mieux pour occuper votre printemps et été que de relever un défi sur l'un des courts de tennis de Westmount. Divers programmes de tennis s'adressant aux jeunes et aux adultes de tous les niveaux sont offerts par des moniteurs accrédités du Service des sports et loisirs durant toute la saison estivale.

L'inscription a lieu pendant toute la saison. Pour obtenir plus d'informations sur les activités suivantes, y compris les horaires en vigueur et les descriptions détaillées, veuillez consulter notre site Web à westmount.org.

PLUIES : Les cours pour les jeunes se dérouleront dans la CLW. Les cours pour adultes en semaine sont rattrapés le samedi matin suivant.

COURS DE TENNIS POUR LES JEUNES

DATES	ÂGE	HORAIRE	CODE	COORDONN.	COÛT	END.
Programme de tennis le samedi (sessions du printemps) Les participant(e)s seront classé(e)s selon leurs aptitudes.						
26 avril, 3, 10 mai	6 à 8 ans	samedi, 9 h à 10 h	1	Kai Duenez	64 \$	PW Jr ou PKG
	9 à 11 ans	samedi, 10 h à 11 h	2			
	12 à 15 ans	samedi, 11 h à 12 h	3			
17, 24, 31 mai	6 à 8 ans	samedi, 9 h à 10 h	4			
	9 à 11 ans	samedi, 10 h à 11 h	5			
	12 à 15 ans	samedi, 11 h à 12 h	6			
7, 14, 21 juin	6 à 8 ans	samedi, 9 h à 10 h	7			
	9 à 11 ans	samedi, 10 h à 11 h	8			
	12 à 15 ans	samedi, 11 h à 12 h	9			

Programme de tennis après l'école (sessions du printemps)						
28, 30 avril, 5, 7 mai	6 à 8 ans	lundi et mercredi, 16 h à 17 h	A	Kai Duenez	75 \$	PW Jr ou PKG
	9 à 11 ans	lundi et mercredi, 17 h à 18 h	B			
	12 à 15 ans	lundi et mercredi, 18 h à 19 h	C			
29 avril, 1, 6, 8 mai	6 à 8 ans	mardi et jeudi, 16 h à 17 h	D			
	9 à 11 ans	mardi et jeudi, 17 h à 18 h	E			
	12 à 15 ans	mardi et jeudi, 18 h à 19 h	F			
12, 14, 19, 21 mai	6 à 8 ans	lundi et mercredi, 16 h à 17 h	G			
	9 à 11 ans	lundi et mercredi, 17 h à 18 h	H			
	12 à 15 ans	lundi et mercredi, 18 h à 19 h	I			
13, 15, 20, 22 mai	6 à 8 ans	mardi et jeudi, 16 h à 17 h	J			
	9 à 11 ans	mardi et jeudi, 17 h à 18 h	K			
	12 à 15 ans	mardi et jeudi, 18 h à 19 h	L			
26, 28 mai, 2, 4 juin	6 à 8 ans	lundi et mercredi, 16 h à 17 h	M			
	9 à 11 ans	lundi et mercredi, 17 h à 18 h	N			
	12 à 15 ans	lundi et mercredi, 18 h à 19 h	O			
27, 29 mai, 3, 5 juin	6 à 8 ans	mardi et jeudi, 16 h à 17 h	P			
	9 à 11 ans	mardi et jeudi, 17 h à 18 h	Q			
	12 à 15 ans	mardi et jeudi, 18 h à 19 h	R			
9, 11, 16, 18 juin	6 à 8 ans	lundi et mercredi, 16 h à 17 h	S			
	9 à 11 ans	lundi et mercredi, 17 h à 18 h	T			
	12 à 15 ans	lundi et mercredi, 18 h à 19 h	U			

PW Jr : Parc Westmount - courts junior • PKG : Parc King George

COURS DE TENNIS POUR ADULTES

1 & 1.5 mardi (Robert) 75 \$ PW CA	29 AVRIL, 6, 13 MAI		20, 27 MAI, 3 JUIN		10, 17, 24 JUIN	
	9 h - 10 h	101	9 h - 10 h	120	9 h - 10 h	139
	10 h - 11 h	102	10 h - 11 h	121	10 h - 11 h	140
	11 h - 12 h	103	11 h - 12 h	122	11 h - 12 h	141
1 & 1.5 samedi (Marc) 73 \$ PKG	3, 10, 17 MAI		24, 31 MAI, 7 JUIN		14, 21, 28 JUIN	
	13 h - 14 h	104	13 h - 14 h	123	13 h - 14 h	142
	14 h - 15 h	105	14 h - 15 h	124	14 h - 15 h	143
1.5 & 2 lundi (Robert) 75 \$ PW CA	28 AVRIL, 5, 12 MAI		19, 26 MAI, 2 JUIN		9, 16, 23 JUIN	
	18 h - 19 h	106	18 h - 19 h	125	18 h - 19 h	144
	19 h - 20 h	107	19 h - 20 h	126	19 h - 20 h	145
	20 h - 21 h	108	20 h - 21 h	127	20 h - 21 h	146
1.5 à 2.5 mercredi (Robert) 75 \$ PW CA	30 AVRIL, 7, 14 MAI		21, 28 MAI, 4 JUIN		11, 18, 25 JUIN	
	18 h - 19 h	109	18 h - 19 h	128	18 h - 19 h	147
	19 h - 20 h	110	19 h - 20 h	129	19 h - 20 h	148
	20 h - 21 h	111	20 h - 21 h	130	20 h - 21 h	149
2 à 3 mardi (Robert) 75 \$ PW CA	29 AVRIL, 6, 13 MAI		20, 27 MAI, 3 JUIN		10, 17, 24 JUIN	
	18 h - 19 h	112	18 h - 19 h	131	18 h - 19 h	150
	19 h - 20 h	113	19 h - 20 h	132	19 h - 20 h	151
	20 h - 21 h	114	20 h - 21 h	133	20 h - 21 h	152
3.5 & PLUS jeudi (Robert) 75 \$ PW CA	1, 8, 15 MAI		22, 29 MAI, 5 JUIN		12, 19, 26 JUIN	
	9 h - 10 h	115	9 h - 10 h	134	9 h - 10 h	153
	10 h - 11 h	116	10 h - 11 h	135	10 h - 11 h	154
	11 h - 12 h	117	11 h - 12 h	136	11 h - 12 h	155
3.5 & PLUS jeudi (Robert) 90 \$ PW CA	1, 8, 15 MAI		22, 29 MAI, 5 JUIN		12, 19, 26 JUIN	
	17 h 30 - 19 h	118	17 h 30 - 19 h	137	17 h 30 - 19 h	156
	19 h - 20 h 30	119	19 h - 20 h 30	138	19 h - 20 h 30	157

EVALUATIONS : Veuillez consulter le GUIDE D'AUTO-ÉVALUATION pour vous aider à choisir le cours adapté à vos capacités.

COURS DE PICKLEBALL POUR ADULTES

DÉBUTANT mardi (Stephanie) 75 \$ PW JR	29 AVRIL, 6, 13 MAI		20, 27 MAI, 3 JUIN		10, 17, 24 JUIN	
	14 h - 15 h	101	14 h - 15 h	109	14 h - 15 h	117
	15 h - 16 h	102	15 h - 16 h	110	15 h - 16 h	118
	18 h - 19 h	103	18 h - 19 h	111	18 h - 19 h	119
	19 h - 20 h	104	19 h - 20 h	112	19 h - 20 h	120
INTERMÉD. jeudi (Stephanie) 75 \$ PW JR	1, 8, 15 MAI		22, 29 MAI, 5 JUIN		12, 19, 26 JUIN	
	14 h - 15 h	105	14 h - 15 h	113	14 h - 15 h	121
	15 h - 16 h	106	15 h - 16 h	114	15 h - 16 h	122
	18 h - 19 h	107	18 h - 19 h	115	18 h - 19 h	123
	19 h - 20 h	108	19 h - 20 h	116	19 h - 20 h	124

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 BOULINGRIN DE WESTMOUNT	www.bowlswestmount.ca	514 989-5532
CLUB DE CROQUET DE WESTMOUNT	www.bowlswestmount.ca	514 989-5532
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 L'AIR	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	http://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	https://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