



AUTOMNE 2026 WESTMOUNT ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Inscriptions en ligne :
dès le 11 août 2026

westmount.org

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 août 2026 dès le mardi 25 août 2026
---	--

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.

SR2026-07

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 978-2-922359-76-3

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

MOT DE BIENVENUE

Alors que l'été bat son plein et que les parcs, les courts de tennis et la piscine de Westmount continuent de fourmiller d'activité, c'est également le moment idéal pour commencer à planifier la saison d'automne. Une nouvelle série de programmes passionnants s'annonce, et nous vous invitons à découvrir tout ce que Westmount a à offrir !

Les inscriptions pour l'automne débuteront au début du mois d'août et se feront en ligne ou en personne au bureau des sports et loisirs du Centre de loisirs de Westmount. Notre équipe se fera un plaisir de vous aider à vous inscrire et de vous fournir des renseignements sur tous les programmes présentés dans cette brochure.

Dans ces pages, vous trouverez une grande variété d'activités, de cours et d'occasions conçus pour permettre aux résidents de demeurer actifs, de tisser des liens et de participer à la vie communautaire tout au long de la saison. Si vous souhaitez qu'un programme ou une activité soit offert à l'avenir, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées.

Nous avons hâte d'accueillir les résidents de tous âges à nos programmes et événements d'automne. Nous tenons également à remercier les bénévoles qui contribuent à rendre possibles tant d'activités communautaires. Que vous souhaitiez soutenir un événement particulier ou donner un coup de main dans le cadre de nos programmes sportifs pour les jeunes, nous serions ravis de vous compter parmi notre équipe de bénévoles.

Nous vous souhaitons une merveilleuse saison d'automne, placée sous le signe du plaisir, de l'activité et de l'esprit communautaire !



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

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

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'INTÉRIEUR	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
----------------------	---------------------

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 - Opérations 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 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 2026 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

RESIDENTS : DÈS LE MARDI 11 AOÛT 2026

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.

NON-RESIDENTS : DÈS LE MARDI 25 AOÛT 2026

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 25 août 2026.

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 (2026)

ABONNEMENT INDIVIDUEL	65 \$
ABONNEMENT INDIVIDUEL POUR LES AÎNÉS (65 ANS +)	50 \$
ABONNEMENT FAMILIAL Maximum de cinq cartes par famille. Frais de 12 \$ pour chaque carte additionnelle.	130 \$

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;
- 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.

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	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.

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 (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 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	3 ans	sam., 9 h 30 à 10 h	1215.311	Joanie Moreau	Claude Danis	77 \$	VH
	4 ans	ven., 15 h 30 à 16 h	1215.312			77 \$	
	4 ans	sam., 10 h à 10 h 30	1215.322			77 \$	
	5 à 6 ans	lun., 16 h à 16 h 45	1215.303			82 \$	
	5 à 6 ans	ven., 16 h à 16 h 45	1215.313			82 \$	
	5 à 6 ans	sam., 10 h 30 à 11 h 15	1215.323			82 \$	
	7 à 8 ans	lun., 16 h 45 à 17 h 45	1215.304			87 \$	
	7 à 8 ans	ven., 16 h 45 à 17 h 45	1215.314			87 \$	
	7 à 11 ans	sam., 11 h 15 à 12 h 15	1215.324			87 \$	
	9 à 11 ans	lun., 17 h 45 à 19 h	1215.305			92 \$	
	9 à 11 ans	ven., 17 h 45 à 19 h	1215.315			92 \$	
	12 ans +	ven., 19 h à 20 h 45	1215.306			102 \$	

Basketball

Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

AUTOMNE : octobre à décembre <i>L'horaire sera fourni peu après l'inscription.</i>	7 à 9 ans	jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1276.301	enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	87 \$	ESW
	10 à 12 ans	jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1276.302			87 \$	
	13 à 14 ans	jeudi, 19 h 30 à 20 h 30	1276.303	aucun enseignement		82 \$	
	15 à 16 ans	jeudi, 19 h 30 à 20 h 30	1276.304			82 \$	

Bébés en mouvement

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.

AUTOMNE : du 21 sept. au 2 nov. (6 sem.) <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	0 à 9 mois	lundi, 10 h à 11 h	1290.301	Janet Hale	Claude Danis	48 \$	VH
	9 à 18 mois	lundi, 11 h à 12 h	1290.302			48 \$	

Breakdance

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.	7 à 14 ans Déb.	ven., 16 h 30 à 17 h 30	1247.301	à déterminer	Claude Danis	87 \$	VH
	7 à 14 ans Intér.	ven., 17 h 30 à 18 h 30	1247.302			87 \$	
	Niveau supérieur	ven., 18 h 30 à 19 h 30	1247.303			87 \$	

Chanson Magique

AUTOMNE : du 23 sept. au 9 déc.	1 à 2 ans	mer., 15 h 15 à 16 h	1216.301	Muriel Vergnaud	Claude Danis	82 \$	VH
	3 à 4 ans	mer., 16 h 15 à 17 h	1216.302			82 \$	

Découvrir l'art

AUTOMNE : du 22 sept. au 8 déc.	7 à 10 ans	mardi, 17 h à 18 h	1221.301	Amithy Escorpizo	Claude Danis	87 \$	VH
------------------------------------	------------	--------------------	-----------------	------------------	--------------	-------	----

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 5 nov. au 10 déc.	11 à 15 ans	jeudi, 17 h à 18 h 30	1219.301	Annie Jolicoeur	Claude Danis	62 \$	VH
-----------------------------------	-------------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

Hip Hop

AUTOMNE : du 22 sept. au 8 déc.	6 à 8 ans	mardi, 16 h à 17 h	1248.301	Nancy Boulanger	Claude Danis	87 \$	VH
	9 à 12 ans	mardi, 17 h à 18 h	1248.302			87 \$	

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

Jiu-Jitsu

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	8 à 12 ans Gr. 1 8 à 12 ans Gr. 2	lundi, 16 h à 17 h lundi, 17 h à 18 h	1207.301 1207.302	Diego Patino	Claude Danis	87 \$ 87 \$	CLW
--	--------------------------------------	--	----------------------	--------------	--------------	----------------	-----

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

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.	Débutant (7-9 ans) 10e KYU Débutant. (10-13 ans) 10e KYU Interméd. (7-13 ans) 9e à 6e KYU Avancé (7-13 ans) 5e + KYU	vendredi, 17 h à 18 h vendredi, 17 h à 18 h mercredi/vendredi 18 h à 19 h lundi/mercredi/vendredi 19 h à 20 h	1206.301 1206.311 1206.302 1206.303	JKA	Claude Danis	87 \$ 87 \$ 107 \$ 127 \$	CLW
-------------------------------------	---	--	--	-----	--------------	------------------------------------	-----

Seuls les participants préalablement inscrits peuvent suivre les cours de niveau intermédiaire et avancé.

Kidnastix Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

AUTOMNE : du 22 sept. au 12 déc.,	1 à 2 ans 3 à 4 ans 5 à 7 ans 1 à 1.5 ans 1.5 à 2 ans 3 à 4 ans 5 à 7 ans	mardi: 15 h à 15 h 45 16 h à 16 h 45 17 h à 18 h samedi: 9 h 30 à 10 h 15 10 h 30 à 11 h 15 11 h 30 à 12 h 15 12 h 30 à 13 h	1217.301 1217.302 1217.303 1217.311 1217.321 1217.312 1217.313	Joshua Jay	Claude Danis	77 \$ 77 \$ 82 \$ 77 \$ 77 \$ 77 \$ 82 \$	CLW
--------------------------------------	---	--	--	------------	--------------	---	-----

L'heure du théâtre ! Un cours amusant et créatif où les enfants de 9 à 13 ans explorent le jeu d'acteur, l'improvisation et l'art de raconter des histoires. Développez la confiance en soi, l'esprit d'équipe et l'expression personnelle — aucune expérience requise !

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	9 à 13 ans	lundi, 17 h à 18 h	1260.301	Amithy Escorpizo	Claude Danis	87 \$	VH
--	------------	--------------------	----------	------------------	--------------	-------	----

Multisports

Pendant la session, les jeunes athlètes seront initiés à plusieurs genres de sports tels que le baseball, soccer, badminton, volleyball, football, 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	87 \$	ESW
---------------------------------	-----------	--------------------------	----------	--------------	------------------------	-------	-----

On bouge, on danse !

AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.	1 à 2 ans 3 à 5 ans	jeudi, 15 h à 15 h 45 mardi, 16 h à 16 h 45	1218.301 1218.302	Nancy Boulanger	Claude Danis	82 \$ 82 \$	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 lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

AUTOMNE : du 24 sept. au 29 oct.	9 à 13 ans	jeudi, 17 h à 18 h 15	1219.302	Annie Jolicoeur	Claude Danis	62 \$	VH
-------------------------------------	------------	-----------------------	----------	-----------------	--------------	-------	----

Soccer intérieur

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

FILLES : octobre à décembre	8 à 10 ans 11 à 15 ans	mercredi, 18 h à 19 h mercredi, 19 h à 20 h	1225.301 1225.302	enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	87 \$ 87 \$	ESH
GARÇONS : octobre à décembre	8 à 9 ans 10 à 11 ans 12 à 15 ans	lundi, 17 h à 18 h lundi, 18 h à 19 h lundi, 19 h à 20 h	1224.301 1224.302 1224.303	aucun enseignement, jeux seulement.		82 \$ 82 \$ 82 \$	RMR

Yoga pour enfants

AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.	6 à 12 ans	jeudi, 17 h à 18 h	1209.301	Nancy Boulanger	Claude Danis	82 \$	CLW
-------------------------------------	------------	--------------------	----------	-----------------	--------------	-------	-----

CLW : Centre des loisirs de Westmount • VH : Victoria Hall • ESW : École secondaire Westmount • ESH : École Selwyn House • RMR : Royal Montreal Regiment



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 les participants 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 2021 et le 31 décembre 2021	mar., 17 h et sam., 8 h, 9 h ou 10 h	1200.401	290 \$	CLW
M7 - 2	entre le 1 janvier 2020 et le 31 décembre 2020	mar., 18 h et sam., 8 h, 9 h ou 10 h	1200.411	290 \$	
M7 - filles	entre le 1 janvier 2020 et le 31 décembre 2021	mar., 18 h et sam., 8 h, 9 h ou 10 h	1200.421	290 \$	

Cliniques de hockey mixte - Session d'automne seulement (septembre-décembre) - Coordonnateur : Kai Duenez

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

Une expérience préalable du patinage est requise.

M9	entre le 1 janvier 2018 et le 31 décembre 2019	jeudi, 17 h	1200.402	120 \$	CLW
M11	entre le 1 janvier 2016 et le 31 décembre 2017	mercredi, 17 h	1200.403	120 \$	
M13/15	entre le 1 janvier 2012 et le 31 décembre 2015	mercredi, 18 h	1200.408	120 \$	

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

Westmount formera des équipes de hockey intercitité de niveau « AA, BB, A, B et C » dans les catégories énumérées ci-dessous. Les évaluations débuteront en 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 intercitité exige un engagement complet. La participation aux matchs et aux pratiques est obligatoire pour tous les joueurs.

ATTENTION : tout retrait effectué après le 1 septembre entraînera des frais de 120 \$, auxquels s'ajouteront des frais administratifs de 15 \$.

M9	entre le 1 janvier 2018 et le 31 décembre 2019	À déterminer	1200.412	400 \$	À déterminer
M9 filles	entre le 1 janvier 2018 et le 31 décembre 2019		1200.422	400 \$	
M11	entre le 1 janvier 2016 et le 31 décembre 2017		1200.413	400 \$	
M12 filles	entre le 1 janvier 2015 et le 31 décembre 2017		1200.423	400 \$	
M13	entre le 1 janvier 2014 et le 31 décembre 2015		1200.414	400 \$	
M15	entre le 1 janvier 2012 et le 31 décembre 2013		1200.415	400 \$	
M15 filles	entre le 1 janvier 2012 et le 31 décembre 2014		1200.425	400 \$	
M17	entre le 1 janvier 2010 et le 31 décembre 2011		1200.416	425 \$	
M18 filles	entre le 1 janvier 2009 et le 31 décembre 2011		1200.426	425 \$	
M19	entre le 1 janvier 2008 et le 31 décembre 2009		1200.417	425 \$	
M21	entre le 1 janvier 2005 et le 31 décembre 2007		1200.418	475 \$	

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



PATINAGE POUR LES JEUNES

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.
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.
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.
AVANCÉ / PATINAGE ARTISTIQUE Une introduction au patinage artistique pour les patineurs avancés. Les participants doivent avoir suivi les étapes 1 à 6. Les participants travailleront également en vue d'une représentation publique au Carnaval d'hiver et d'un récital à la fin de la session. Des patins artistiques appropriés sont obligatoires et les instructeurs évalueront la qualité des patins lors de la première session. Les participants ayant des patins inadaptés devront les remplacer ou ne pas participer au cours. Il en va de la sécurité de tous les patineurs.
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 19 sept. au 14 déc.	4 ans	lundi, 16 h 45 samedi, 9 h 45	1203.301 1203.302	114 \$ 114 \$	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 19 sept. au 14 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)	lundi, 17 h 30 mercredi, 17 h 30 vendredi, 16 h 30 samedi, 10 h 30 lundi, 18 h 30 samedi, 11 h 30	1202.301 1202.311 1202.321 1202.331 1202.302 1202.312	134 \$ 134 \$ 134 \$ 134 \$ 134 \$ 134 \$	CLW
-------------------------------------	--	--	--	--	-----

Avancé / Patinage artistique

Les patins artistiques sont requis (voir note ci-dessus).

AUTOMNE : du 23 sept. au 9 déc.	Les participants doivent avoir complété les étapes 1 à 6.	mercredi, 18 h 30	1202.303	134 \$	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 25 sept. au 11 déc.	Les participants doivent avoir complété les étapes 1, 2, 3 et 4	vendredi, 17 h 30	1202.310	134 \$	CLW
-------------------------------------	---	-------------------	-----------------	--------	-----

ACTIVITÉS POUR LES **ADULTES**

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

Badminton

Une tenue sportive (shorts, T-shirt, survêtement, etc.), des chaussures appropriées et une raquette sont obligatoires.

octobre à décembre Horaires détaillés remis après l'inscription.		mercredi, 19 h à 21 h	1003.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	72 \$	ESW
---	--	-----------------------	-----------------	-----------------------	---------------------------	-------	-----

Ballet classique

Une tenue de ballet est obligatoire.

AUTOMNE : du 22 sept. au 10 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	108 \$ 108 \$ 108 \$ 108 \$	VH
-------------------------------------	------------------------------	--	--	---------------	--------------	--------------------------------------	----

Basketball

Souliers d'intérieure obligatoire.

octobre à décembre Horaires détaillés remis après l'inscription.		jeudi, 20 h 30 à 21 h 30	1076.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	72 \$	ESW
---	--	--------------------------	-----------------	-----------------------	---------------------------	-------	-----

Boot Camp !

Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 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	82 \$ 82 \$ 82 \$	CLW
--	--	--	---	---	--------------	-------------------------	-----

Chorale - cours de chant

AUTOMNE : du 22 sept. au 8 déc.		mardi, 17 h 30 à 18 h 30	1049.301	Laura Albrecht	Claude Danis	82 \$	VH
------------------------------------	--	--------------------------	-----------------	----------------	--------------	-------	----

Danse à claquettes

Sans souliers de claquettes.

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>		lundi, 19 h 30 à 20 h 30	1060.301	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	92 \$	VH
--	--	--------------------------	-----------------	-------------------------	--------------	-------	----

Danse du ventre

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>		lundi, 19 h 15 à 20 h 15 jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	1018.301 1018.311	Natalie E. Kalinowicz	Claude Danis	92 \$ 92 \$	VH
--	--	--	------------------------------------	--------------------------	--------------	----------------	----

Danse en ligne

AUTOMNE : du 22 sept. au 8 déc.		mardi, 17 h 15 à 18 h 15	1080.301	Gilbert Ward	Claude Danis	82 \$	VH
------------------------------------	--	--------------------------	-----------------	--------------	--------------	-------	----

Danse sociale

Les souliers à semelles en cuir sont obligatoires.

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	Débutant Avancé	lundi, 17 h 15 à 18 h 15 lundi, 18 h 15 à 19 h 15	1010.301 1010.302	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	92 \$ 92 \$	VH
--	--------------------	--	------------------------------------	-------------------------	--------------	----------------	----

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

Danse Théâtrale

AUTOMNE : du 22 sept. au 8 déc.		mardi, 19 h 45 à 21 h	1085.301	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	97 \$	VH
------------------------------------	--	-----------------------	-----------------	-------------------------	--------------	-------	----

Entraînement au poids du corps - **NOUVEAU !**

Augmentez votre fréquence cardiaque et tonifiez tout votre corps, sans aucun équipement ! Cette séance de 60 minutes combine des séquences cardio stimulantes et des exercices de renforcement musculaire ciblés pour développer l'endurance, la force et la stabilité du tronc. Adapté à tous les niveaux de condition physique. Apportez un tapis d'exercice, une bouteille d'eau et une serviette !

AUTOMNE : du 23 sept. au 9 déc.		mercredi, 18 h à 19 h	1005.302	Lara Munro	Claude Danis	82 \$	VH
------------------------------------	--	-----------------------	-----------------	------------	--------------	-------	----

Entraînement complet Tapis de yoga obligatoire.

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>		lundi, 9 h à 10 h mercredi, 9 h à 10 h	1005.301 1005.311	Katalin Papp	Claude Danis	82 \$ 82 \$	CLW
--	--	---	------------------------------------	--------------	--------------	----------------	-----

Essentrics Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 22 sept. au 10 déc.		mardi, 10 h à 11 h jeudi, 10 h à 11 h	1075.301 1075.311	Karima Tidjani	Claude Danis	82 \$ 82 \$	VH
-------------------------------------	--	--	------------------------------------	----------------	--------------	----------------	----

Karaté - JKA de Westmount (14 ans et plus)

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	Débutant 10e et 9e KYU	lundi et mercredi, 19 h à 20 h 30	1006.301	JKA	Claude Danis	117 \$	CLW
	Inter. et Avancé 8e et moins KYU	lundi, mercredi et vendredi, 19 h à 20 h 30	1006.302			137 \$	

Seuls les participants préalablement inscrits peuvent suivre les cours de niveau intermédiaire et avancé.

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.

AUTOMNE : du 22 sept. au 10 déc.		mardi, 8 h 45 à 9 h 45	1005.303	Johanne	Claude Danis	82 \$	CLW
		En ligne seulement	1005.503	Lynch-Staunton		67 \$	
		jeudi, 8 h 45 à 9 h 45	1005.313			82 \$	
		En ligne seulement	1005.513			67 \$	

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 25 sept. au 11 déc.		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.301 1405.501	à déterminer	Claude Danis	82 \$ 67 \$	CLW
-------------------------------------	--	--	------------------------------------	--------------	--------------	----------------	-----

Patinage Casques de hockey obligatoires.

AUTOMNE : du 19 sept. au 12 déc.	16 ans +	mercredi, 9 h à 10 h samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1001.301 1001.302	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	144 \$ 144 \$	CLW
-------------------------------------	----------	---	------------------------------------	--------------	---------------------------	------------------	-----

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
Pickleball Les participants peuvent s'inscrire à une séance par session. Les participants doivent apporter leur propre équipement.							
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 45 à 21 h 45	1070.301 1070.311	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	72 \$ 72 \$	ESW
Pilates							
AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>		lundi, 17 h à 18 h lundi, 18 h à 19 h	1005.306 1005.316	Kaouther (Kay) El Aloui	Claude Danis	82 \$ 82 \$	VH
Solo Latino							
AUTOMNE : du 22 sept. au 8 déc.		mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1010.305	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	92 \$	VH
Soccer Intérieur Horaires détaillés remis après l'inscription. Souliers d'intérieure obligatoire.							
FEMMES : HOMMES : Octobre à décembre		lundi, 19 h à 20 h 20 lundi, 20 h 30 à 21 h 50	1025.301 1024.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	72 \$ 72 \$	ESW
Tai Chi - Chi Kung							
AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 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	108 \$ 108 \$	VH
Yoga de soir Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 22 sept. au 10 déc.		mardi, 18 h à 19 h jeudi, 18 h à 19 h	1009.301 1009.311	Carmen Romero	Claude Danis	82 \$ 82 \$	VH
Yoga de jour Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 22 sept. au 10 déc.		mardi, 12 h à 13 h jeudi, 12 h à 13 h	1009.302 1009.312	Joan Gottman	Claude Danis	82 \$ 82 \$	VH
Yoga du matin Tapis de yoga obligatoire. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 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	82 \$ 82 \$ 82 \$ 87 \$	VH
Yogalates Pieds nus et tapis de yoga obligatoires.							
AUTOMNE : du 23 sept. au 11 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	82 \$ 82 \$	CLW CLW
Zumba							
AUTOMNE : du 24 sept. au 10 déc.		jeudi, 18 h à 19 h	1048.301	Lara Munro	Claude Danis	82 \$	CLW



HOCKEY POUR LES ADULTES

La date limite pour les inscriptions est le vendredi 4 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 2026 à avril 2027	18 ans +	mardi et/ou jeudi soir	1000.401	Alyssa Sherrard	590 \$	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 2026 à avril 2027	40 ans +	lundi soir	1000.403	Alyssa Sherrard	414 \$	CLW
-----------------------------	----------	------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des anciens compétitif

septembre 2026 à avril 2027	40 ans +	vendredi, 18 h	1000.405	Alyssa Sherrard	366 \$	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 2026 à avril 2027	40 ans +	dimanche, 19 h 30	1000.404	Alyssa Sherrard	386 \$	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 2026 à avril 2027	18 ans +	dimanche, 20 h 30	1000.409	Alyssa Sherrard	386 \$	CLW
-----------------------------	----------	-------------------	----------	-----------------	--------	-----

Leçons de hockey mixte Expérience en patinage nécessaire.

AUTOMNE : sept. à déc. 2026	18 ans +	mardi, 20 h 30 à 21 h 40	1000.308	Alyssa Sherrard	238 \$	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 22 sept. au 10 déc.	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	1400.301 1400.501 1400.311 1400.511	à déterminer	Claude Danis	82 \$ 67 \$ 82 \$ 67 \$	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.

AUTOMNE : du 25 sept. au 11 déc.		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.301 1405.501	à déterminer	Claude Danis	82 \$ 67 \$	CLW
-------------------------------------	--	--	----------------------	--------------	--------------	----------------	-----

Tai Chi - Chi Kung (50 ans et +)

AUTOMNE : du 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	Niveau I Niveau II	vendredi, 13 h 30 à 15 h lundi, 13 h 30 à 15 h	1401.301 1401.302	Andrew Dearlove	Claude Danis	95 \$ 95 \$	VH
--	-----------------------	---	----------------------	--------------------	--------------	----------------	----

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 21 sept. au 14 déc. <i>Pas de cours le 12 octobre</i>	60 ans et plus	lundi, 11 h à 12 h En ligne seulement	1409.301 1409.501	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	68 \$ 53 \$	CLW
--	----------------	--	----------------------	---------------------------	--------------	----------------	-----



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	qc-birchwoodsdc@district.guidescanada.ca	
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