

ÉTÉ

2025

WESTMOUNT

ACTIVITÉS SPORTIVES

ET DE LOISIRS



VILLE DE | CITY OF
WESTMOUNT



JUILLET ET AOÛT 2025

Inscription en ligne :

Activités de loisirs et camp d'été
dès le 15 avril 2025

Activités aquatiques et de tennis
dès le 22 avril 2025

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
Activités aquatiques
Activités de tennis et pickleball

ORGANISMES ET RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Renseignements généraux

WESTMOUNT



SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS
SPORTS AND RECREATION DEPARTMENT

DATES D'INSCRIPTION	
SPORTS ET LOISIRS	
Activités de loisirs	
Résidents de Westmount	dès le mardi 15 avril 2025
Non-résidents	dès le mardi 13 mai 2025
Camp d'été	dès le mardi 15 avril 2025
Activités aquatiques	dès le mardi 22 avril 2025
Activités de tennis et de pickleball	dès le mardi 22 avril 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	
Division 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.	
SR2025-04	
N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou tout commentaire relatifs à ce guide des activités sportives et de loisirs de Westmount.	
ISBN 978-2-922359-69-5	
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

Avec le printemps qui nous donne un aperçu des jours plus chauds, il est temps de plonger dans l'ambiance estivale et tous les plaisirs qu'elle apporte ! De la natation au tennis et le pickleball, le yoga et les camps d'été, quelle que soit votre activité préférée, vous la trouverez dans notre guide des activités.

Marquez vos calendriers : les inscriptions aux activités de printemps débutent le 15 avril. Vous pouvez vous inscrire en ligne ou en personne au bureau des sports et loisirs du Centre des loisirs de Westmount. Veuillez noter que les comptes d'inscription en ligne expirent chaque année le 31 décembre, alors assurez-vous de mettre à jour votre compte à l'avance si vous ne l'avez pas déjà fait pour l'inscription du printemps. 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 contacter le service des sports et 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

Note : 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 sur l'inscription	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	7
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES AÎNÉS	8
ACTIVITÉS AQUATIQUES	9
COURS DE TENNIS POUR LES JEUNES	10
COURS DE TENNIS POUR LES ADULTES	11
COURS DE PICKLEBALL POUR LES ADULTES	11
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	12

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

HEURES D'ÉTÉ (19 MAI AU 22 AOÛT)

lundi au jeudi	de 8 h à 16 h 30
----------------	------------------

vendredi	de 8 h à 13 h
----------	---------------

PERSONNEL - SPORTS ET LOISIRS

CENTRE DES LOISIRS DE WESTMOUNT		514 989-5353
David Lapointe	Directeur dlapointe@westmount.org	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 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 mois) sont exigées lors de l'inscription pour tout participant âgé de 18 ans et plus.

Tous les enfants âgés de 4 à 17 ans doivent 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 pendant la période d'inscription ci-dessous. Toutefois, les non-résidents doivent payer un supplément de 50 % pour tous les programmes.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS DE LOISIRS
RÉSIDENTS : DÈS LE 15 AVRIL 2025
NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 13 MAI 2025

CAMP D'ÉTÉ : DÈS LE 15 AVRIL 2025
ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE TENNIS : DÈS LE 22 AVRIL, 2025

INSCRIPTIONS EN LIGNE : à partir de 8 h
EN PERSONNE à partir de 8 h 30 au 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 :

PAR LA POSTE

Sports et loisirs
Ville de Westmount
4675, rue Sainte-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 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 7 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 et pickleball 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 preuves de résidence (compte de taxes ou de services publics ainsi qu'une carte d'identité, tel un permis de conduire) récente (datées dans les 3 mois). Tous les enfants âgés de 4 à 17 ans doivent 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.

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.

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.

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.
Breakdance							
ÉTÉ : du 11 juillet au 29 août	7 à 14 ans. Niveau supérieur	vendredi de 17 h 30 à 18 h 30 vendredi de 18 h 30 à 19 h 30	1247.202 1247.203	Kate Alsterlund	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
Camp d'été							
Chaque session sera remplie de sports, d'activités de leadership et d'esprit d'équipe, d'arts créatifs, de baignade et de jeux d'eau, de jeux actifs en plein air et de temps pour se détendre et passer du temps avec des amis.							
Sessions 1, 3, 5, 7 : Les campeurs participeront à une activité spéciale interne le mercredi et à un barbecue le vendredi. Sessions 2, 4, 6, 8 : Les campeurs partiront en excursion le mercredi.							
Le camp est offert aux enfants de 6 à 14 ans. Les enfants de 15 à 17 ans peuvent s'inscrire comme apprentis conseillers. Veuillez contacter le Bureau des sports et loisirs au 514 989-5353 ou au recreation@westmount.org pour plus de détails. Une carte d'assurance maladie valide est nécessaire pour tous les participants.							
INSCRIPTION AU CAMP : en ligne à partir de 8 h le mardi 15 avril.							
INSCRIPTION POUR LES NON-RÉSIDENTS :							
La priorité pour les places de camp de jour est accordée aux résidents de Westmount et les places sont attribuées selon le principe du premier arrivé, premier servi. Les non-résidents peuvent inscrire leurs enfants une semaine avant la date de début de la session de camp. Avant de vous inscrire, communiquez avec le Bureau des sports et des loisirs au 514 989-5353 pour savoir s'il reste des places disponibles.							
Session 1 : du 23 au 27 juin <i>Pas de camp le mardi 24 juin</i>		lundi à vendredi 9 h à 16 h		à déterminer	Alyssa Sherrard et Gabrielle Jay-Riendeau	152 \$ 152 \$	CLW
Session 2 : du 30 juin au 4 juillet <i>Pas de camp le mardi 1 juillet</i>		Les participants doivent apporter leurs repas, collations, souliers de courses et tenue de piscine.				180 \$ 180 \$ 180 \$ 180 \$ 180 \$ 180 \$	
Session 3 : du 7 au 11 juillet							
Session 4 : du 14 au 18 juillet							
Session 5 : du 21 au 25 juillet							
Session 6 : du 28 juillet au 1 août							
Session 7 : du 4 au 8 août							
Session 8 : du 11 au 15 août							
PROGRAMME AVANT ET APRÈS :							
Les heures normales d'arrivée pour le camp sont entre 8 h 40 et 9 h, et les heures de départ sont entre 16 h et 16 h 20. Si vous ne pouvez pas vous rendre à ces heures, un programme avant et après le camp sera disponible pour un coût supplémentaire de 45 \$ par session. Ce service commencera à 7 h 30 et se terminera à 17 h 30.							
Apprentis conseillers (15 à 17 ans)							
Les candidats doivent passer un entretien et seules les personnes sélectionnées participeront au programme.							
Session 1 : du 23 juin au 18 juillet <i>Pas de camp le lundi 24 juin et 1 juillet</i>		lundi à vendredi 8 h 30 à 16 h 30		à déterminer	Alyssa Sherrard et Gabrielle Jay-Riendeau	192 \$ 210 \$	CLW
Session 2 : du 21 juillet au 15 août		Les participants doivent apporter leurs repas, collations, souliers de courses et tenue de piscine.					
Cours de patinage (été)							
Les participants doivent avoir déjà participé à un programme de patinage du Service des sports et loisirs de Westmount.							
Session A : 8, 9, 10 juillet		mardi/mercredi/jeudi	1202.201	à déterminer	Gabrielle	54 \$	CLW
Session B : 22, 23, 24 juillet		16 h 30 à 17 h 30	1202.202		Jay-Riendeau	54 \$	
Session C : 5, 6, 7 août			1202.203			54 \$	
Hockey (camp d'été)							
Pendant une semaine, ce camp de hockey qui se déroule pendant des journées complètes a pour objectif de développer des habiletés de base. Ce camp est conçu pour les joueurs de hockey de niveau débutant/intermédiaire.							
du 18 au 22 août	M7 (2018-2019) M9 et M11 (2014 - 2017)	9 h à 16 h 11 à 15 heures de glace plus des entraînements hors glace.	1200.201 1200.202	à déterminer	Alyssa Sherrard	265 \$	CLW
Hockey (mise au point)							
Pour les joueurs de niveau M13 et M15, une occasion de se remettre à niveau après l'été avant les essais d'équipes.							
le 18, 20, 22 août	M13 et M15 2010 - 2013	lundi/mercredi/vendredi 16 h 30 à 18 h	1200.204	à déterminer	Kai Duenez	68 \$	CLW

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

DATES	NIVEAU	HORAIRE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
Ballet classique Une tenue de ballet est obligatoire.							
ÉTÉ : du 8 juillet au 28 août	Jour Soir	mardi de 11 h à 12 h 30 jeudi de 11 h à 12 h 30 mardi de 18 h 30 à 20 h jeudi de 18 h 30 à 20 h	1011.201 1011.211 1011.202 1011.212	Joanie Moreau	Claude Danis	93 \$ 93 \$ 93 \$ 93 \$	VH
Danse du ventre							
ÉTÉ : du 7 juillet au 28 août		lundi, 19 h 15 à 20 h 15 jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	1018.201 1018.211	Natalie E. Kalinowicz	Claude Danis	70 \$ 70 \$	VH
Danse en ligne							
ÉTÉ : du 8 juillet au 26 août		mardi, 17 h 15 à 18 h 15	1080.201	Gilbert Ward	Claude Danis	70 \$	VH
Mise en forme ***Ce programme est également disponible en ligne via Zoom***							
Tapis de yoga obligatoire.							
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.							
ÉTÉ : du 8 juillet au 28 août		mardi, 8 h 45 à 9 h 45 En ligne seulement jeudi, 8 h 45 à 9 h 45 En ligne seulement	1005.203 1005.803 1005.213 1005.813	Johanne Lynch- Staunton	Claude Danis	70 \$ 58 \$ 70 \$ 58 \$	CLW
Mouvement en douceur ***Ce programme est également disponible en ligne via Zoom***							
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.)							
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.							
ÉTÉ : du 11 juillet au 29 août		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.211 1405.811	Sara Panahi	Claude Danis	58 \$ 48 \$	CLW
Yoga du matin Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.							
ÉTÉ : du 7 juillet au 30 août		lundi de 8 h 45 à 9 h 45 mercredi de 8 h 45 à 9 h 45 vendredi de 8 h 45 à 9 h 45 samedi de 9 h 30 à 10 h 45	1009.203 1009.213 1009.223 1009.233	Giovanna Carrubba	Claude Danis	70 \$ 70 \$ 70 \$ 80 \$	VH
Yogalates ***Ce programme est également disponible en ligne via Zoom***							
Pieds nus et tapis de yoga obligatoire.							
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.							
ÉTÉ : du 9 juillet au 27 août		mercredi de 10 h 30 à 11 h 30 En ligne seulement	1039.201 1039.801	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	70 \$ 58 \$	CLW
Zumba							
ÉTÉ : du 10 juillet au 28 août		jeudi, 18 h à 19 h	1048.201	Sara Panahi	Claude Danis	70 \$	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.

ÉTÉ : du 8 juillet au 28 août	60 ans +	mardi et jeudi de 10 h à 11 h	1400.201	Sara Panahi	Claude Danis	68 \$	CLW
		En ligne seulement	1400.801			58 \$	

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.

ÉTÉ : du 11 juillet au 29 août	60 ans +	vendredi, 9 h à 10 h	1405.211	Sara Panahi	Claude Danis	58 \$	CLW
		En ligne seulement	1405.811			48 \$	

Yoga en douceur

Yoga en douceur pour les aînés. 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.

ÉTÉ : du 9 juillet au 27 août	60 ans +	mercredi de 12 h à 13 h	1409.201	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	58 \$	CLW
		En ligne seulement	1409.801			48 \$	



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



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Une carte d'accès valide est requise pour s'inscrire à toute activité aquatique de Westmount.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

À compter du mardi 22 avril 2025

EN LIGNE dès 8 h

La piscine municipale est située au Centre des loisirs de Westmount. De l'ouverture au début du mois de juin à la fermeture au début du mois de septembre, la piscine extérieure accueille des baigneurs de tous les âges.

L'horaire détaillé pour le bain libre et le bain familial est disponible sur notre site web à westmount.org ainsi qu'à la réception de la piscine. Une carte d'accès ou un laissez-passer d'invité est obligatoire. Les laissez-passer d'invité peuvent être achetées à la réception de la piscine.

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

Conditionnement aquatique (18 ans et plus)

Session A du 25 juin au 17 juillet <i>Pas de cours le 24 juin et 1 juillet</i>	mardi/mercredi/jeudi 11 h 15 à 12 h 10	1042.201	Sara Panahi	Andrew Maislin	70 \$	Piscine CLW
	Session B du 22 juillet au 14 août				mardi/mercredi/jeudi 11 h 15 à 12 h 10	

Maîtres-nageurs (18 ans et plus)

MATINÉE du 3 juin au 28 août <i>(max 30 participants)</i>	mardi et jeudi 7 h à 8 h	à déterminer	Andrew Maislin	132 \$	Piscine CLW
---	-----------------------------	--------------	----------------	--------	-------------

Cours de natation (2 ans et plus)**

Consultez le site web de la Société de sauvetage à sauvetage.qc.ca si vous êtes incertain du niveau auquel vous devriez vous inscrire.

Session A du 23 juin au 4 juillet <i>Pas de cours le 24 juin et 1 juillet</i>	Neuf (9) jours par session		à déterminer	Andrew Maislin	70 \$	Piscine CLW
	*Parent et enfant : 9 h à 9 h 25 ou 9 h 30 à 9 h 55					
	Préscolaire : 9 h à 9 h 25 ou 9 h 30 à 9 h 55 ou 10 h à 10 h 25					
	Nageur 1 : 9 h à 9 h 25 ou 9 h 30 à 9 h 55 ou 10 h à 10 h 25 Nageur 2 : 9 h à 9 h 25 ou 9 h 30 à 9 h 55 ou 10 h à 10 h 25					
Session B du 8 au 18 juillet	Nageur 3 : 10 h à 10 h 45 Nageur 4 : 10 h 30 à 11 h 15 Nageur 5 : 10 h 30 à 11 h 15					
Session C du 22 juillet au 1 août	Nageur 6/7/8 : 10 h 30 à 11 h 15 Adultes 1 (16 ans +) : 10 h 45 à 11 h 15					

*Parent et enfant : doivent être accompagnés d'un parent. | Préscolaire : âgés de 3 à 5 ans. | Nageur : 5 ans et plus et doivent avoir complété le niveau précédent.

**Les participants ne peuvent s'inscrire qu'à une seule session à la fois. Une fois un niveau terminé, les participants peuvent s'inscrire à la session suivante.

Médaille de bronze

Les participants doivent être âgés d'au moins 13 ans et assister à tous les cours. Il y aura un examen le dernier jour.

Session A du 23 juin au 4 juillet <i>Pas de cours le 24 juin et 1 juillet</i>	9 h 15 à 11 h 15. Séances en piscine et en salle de classe	à déterminer	Andrew Maislin	70 \$	Piscine CLW
	Session C du 22 juillet au 1 août			9 h 15 à 11 h 15. Séances en piscine et en salle de classe	

Croix de bronze

Les participants doivent être âgés d'au moins 13 ans et assister à tous les cours. Il y aura un examen le dernier jour.

Session B du 8 au 18 juillet	9 h 15 à 12 h 15. Séances en piscine et en salle de classe	à déterminer	Andrew Maislin	70 \$	Piscine CLW
	Session D du 5 au 15 août			9 h 15 à 12 h 15. Séances en piscine et en salle de classe	

Club aquatique les Dauphins de Westmount

Le CADW est un programme aquatique d'été dirigé par des parents bénévoles et étroitement lié au Service des sports et des loisirs de la Ville.

Ce programme s'adresse aux jeunes (de 7 à 17 ans) qui souhaitent développer leurs compétences aquatiques, participer à des compétitions ludiques et nouer des amitiés durables. Le programme se déroule de juin à la mi-août et est axé sur les quatre disciplines aquatiques : natation de compétition, plongeon, natation synchronisée et water-polo. Toutes les activités se déroulent à la piscine du Centre des loisirs de Westmount (CLW). Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web du CADW à l'adresse www.westmountdolphins.org.



ACTIVITÉS DE TENNIS ET PICKLEBALL

INSCRIPTION : en ligne à partir de 8 h le mardi 22 avril 2025.

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

Rien de mieux pour occuper votre été que de relever un défi sur l'un des courts de tennis ou pickleball de Westmount. Divers programmes 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. *Les participants doivent apporter leurs propres raquettes.*

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

COURS DE TENNIS POUR LES JEUNES

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

Programme de tennis du samedi (sessions d'été) Les participants seront classés selon leurs aptitudes.

28 juin, 5, 12 juillet	de 6 à 8 ans	samedi de 9 h à 10 h	10	Kai Duenez	64 \$	PW Jr ou PKG
	de 9 à 11 ans	samedi de 10 h à 11 h	11			
	de 12 à 15 ans	samedi de 11 h à 12 h	12			
19, 26 juillet, 2 août	de 6 à 8 ans	samedi de 9 h à 10 h	13			
	de 9 à 11 ans	samedi de 10 h à 11 h	14			
	de 12 à 15 ans	samedi de 11 h à 12 h	15			
9, 16, 23 août	de 6 à 8 ans	samedi de 9 h à 10 h	16			
	de 9 à 11 ans	samedi de 10 h à 11 h	17			
	de 12 à 15 ans	samedi de 11 h à 12 h	18			

Programme de tennis après l'école (sessions d'été)

30 juin, 2, 7, 9 juillet	de 6 à 8 ans	lundi et mercredi de 16 h à 17 h	AA	Kai Duenez	75 \$	PW Jr ou PKG
	de 9 à 11 ans	lundi et mercredi de 17 h à 18 h	BB			
	de 12 à 15 ans	lundi et mercredi de 18 h à 19 h	CC			
3, 8, 10 juillet <i>*Pas de cours le 1 juillet</i>	de 6 à 8 ans	mardi et jeudi de 16 h à 17 h	DD		* 57 \$	
	de 9 à 11 ans	mardi et jeudi de 17 h à 18 h	EE			
	de 12 à 15 ans	mardi et jeudi de 18 h à 19 h	FF			
14, 16, 21, 23 juillet	de 6 à 8 ans	lundi et mercredi de 16 h à 17 h	GG			
	de 9 à 11 ans	lundi et mercredi de 17 h à 18 h	HH			
	de 12 à 15 ans	lundi et mercredi de 18 h à 19 h	II			
15, 17, 22, 24 juillet	de 6 à 8 ans	mardi et jeudi de 16 h à 17 h	JJ			
	de 9 à 11 ans	mardi et jeudi de 17 h à 18 h	KK			
	de 12 à 15 ans	mardi et jeudi de 18 h à 19 h	LL			
28, 30 juillet, 4, 6 août	de 6 à 8 ans	lundi et mercredi de 16 h à 17 h	MM			
	de 9 à 11 ans	lundi et mercredi de 17 h à 18 h	NN			
	de 12 à 15 ans	lundi et mercredi de 18 h à 19 h	OO			
29, 31 juillet, 5, 7 août	de 6 à 8 ans	mardi et jeudi de 16 h à 17 h	PP			
	de 9 à 11 ans	mardi et jeudi de 17 h à 18 h	QQ			
	de 12 à 15 ans	mardi et jeudi de 18 h à 19 h	RR			
11, 13, 18, 20 août	de 6 à 8 ans	lundi et mercredi de 16 h à 17 h	SS			
	de 9 à 11 ans	lundi et mercredi de 17 h à 18 h	TT			
	de 12 à 15 ans	lundi et mercredi de 18 h à 19 h	UU			
12, 14, 19, 21 août	de 6 à 8 ans	mardi et jeudi de 16 h à 17 h	VV			
	de 9 à 11 ans	mardi et jeudi de 17 h à 18 h	WW			
	de 12 à 15 ans	mardi et jeudi de 18 h à 19 h	XX			

COURS DE TENNIS POUR ADULTES

1 et 1.5 mardi (Robert) 75 \$ PW CA <i>*Pas de cours le 1 juillet (50 \$)</i>	* 8, 15 JUILLET		22, 29 JUILLET, 5 AOÛT		12, 19, 26 AOÛT		2, 9, 16 SEPTEMBRE	
	9 h - 10 h	158	9 h - 10 h	177	9 h - 10 h	196	9 h - 10 h	215
	10 h - 11 h	159	10 h - 11 h	178	10 h - 11 h	197	10 h - 11 h	216
1 et 1.5 samedi (Marc) 73 \$ PW CA	5, 12, 19 JUILLET		26 JUILLET, 2, 9 AOÛT		16, 23, 30 AOÛT		6, 13, 20 SEPTEMBRE	
	13 h - 14 h	161	13 h - 14 h	180	13 h - 14 h	199	13 h - 14 h	218
	14 h - 15 h	162	14 h - 15 h	181	14 h - 15 h	200	14 h - 15 h	219
1.5 et 2 lundi (Robert) 75 \$ PW CA	30 JUIN, 7, 14 JUILLET		21, 28 JUILLET, 4 AOÛT		11, 18, 25 AOÛT		1, 8, 15 SEPTEMBRE	
	18 h - 19 h	163	18 h - 19 h	182	18 h - 19 h	201	18 h - 19 h	220
	19 h - 20 h	164	19 h - 20 h	183	19 h - 20 h	202	19 h - 20 h	221
1.5 à 2.5 mercredi (Robert) 73 \$ PW CA	2, 9, 16 JUILLET		23, 30 JUILLET, 6 AOÛT		13, 20, 27 AOÛT		3, 10, 17 SEPTEMBRE	
	18 h - 19 h	166	18 h - 19 h	185	18 h - 19 h	204	18 h - 19 h	223
	19 h - 20 h	167	19 h - 20 h	186	19 h - 20 h	205	19 h - 20 h	224
2 à 3 mardi (Robert) 75 \$ PW CA <i>*Pas de cours le 1 juillet (50 \$)</i>	* 8, 15 JUILLET		22, 29 JUILLET, 5 AOÛT		12, 19, 26 AOÛT		2, 9, 16 SEPTEMBRE	
	18 h - 19 h	169	18 h - 19 h	188	18 h - 19 h	207	18 h - 19 h	226
	19 h - 20 h	170	19 h - 20 h	189	19 h - 20 h	208	19 h - 20 h	227
3.5 et plus jeudi (Robert) 75 \$ PW CA	3, 10, 17 JUILLET		24, 31 JUILLET, 7 AOÛT		14, 21, 28 AOÛT		4, 11, 18 SEPTEMBRE	
	9 h - 10 h	172	9 h - 10 h	191	9 h - 10 h	210	9 h - 10 h	229
	10 h - 11 h	173	10 h - 11 h	192	10 h - 11 h	211	10 h - 11 h	230
3.5 et plus jeudi (Robert) 90 \$ PW CA	3, 10, 17 JUILLET		24, 31 JUILLET, 7 AOÛT		14, 21, 28 AOÛT		4, 11, 18 SEPTEMBRE	
	17 h 30 - 19 h	175	17 h 30 - 19 h	194	17 h 30 - 19 h	213	17 h 30 - 19 h	232
	19 h - 20 h 30	176	19 h - 20 h 30	195	19 h - 20 h 30	214	19 h - 20 h 30	233

EVALUATIONS : Veuillez consulter l'ÉCHELLE 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 <i>*Pas de cours le 1 juillet (50 \$)</i>	* 8, 15 JUILLET		22, 29 JUILLET, 5 AOÛT		12, 19, 26 AOÛT		2, 9, 16 SEPTEMBRE	
	14 h - 15 h	125	14 h - 15 h	133	14 h - 15 h	141	14 h - 15 h	149
	15 h - 16 h	126	15 h - 16 h	134	15 h - 16 h	142	15 h - 16 h	150
	18 h - 19 h	127	18 h - 19 h	135	18 h - 19 h	143	18 h - 19 h	151
Interméd. jeudi (Stephanie) 75 \$ PW Jr	3, 10, 17 JUILLET		24, 31 JUILLET, 7 AOÛT		14, 21, 28 AOÛT		4, 11, 18 SEPTEMBRE	
	14 h - 15 h	129	14 h - 15 h	137	14 h - 15 h	145	14 h - 15 h	153
	15 h - 16 h	130	15 h - 16 h	138	15 h - 16 h	146	15 h - 16 h	154
	18 h - 19 h	131	18 h - 19 h	139	18 h - 19 h	147	18 h - 19 h	155
	19 h - 20 h	132	19 h - 20 h	140	19 h - 20 h	148	19 h - 20 h	156

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	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

CLUB DE BOULINGRIN ET DE CROQUET DE WESTMOUNT

Le Club de bowling et de croquet de Westmount (CBCW), situé au 401, avenue Kensington (au coin de la rue Sherbrooke Ouest), est en opération de la mi-mai à la fin septembre, si la température le permet. Intéressé à devenir membre ? Ce sont des sports pour tous les âges.

En 2025, le CBCW tiendra sa journée **portes ouvertes** le 24 mai 2025 (si la météo le permet), de 9 h 30 à 14 h. Tous sont invités à venir essayer le bowling et/ou le croquet. Aucun équipement spécial n'est requis – juste des chaussures à semelles plates.

Pour les personnes souhaitant devenir membres du club, des cours gratuits seront proposés entre le 26 mai et le 24 juin, les lundis et jeudis soirs, et les samedis matins. L'inscription à ces cours a lieu lors de la journée portes ouvertes. Tous les membres potentiels sont invités à participer à ces cours.

Veuillez noter que le CBCW ne fait pas partie des activités offertes par le Service des sports et loisirs. Veuillez contacter directement le CBCW à info@bowlswestmount.ca. De plus amples informations peuvent être obtenues sur le site web du club à <https://bowlswestmount.ca/>.