

AUTOMNE

2023

WESTMOUNT

ACTIVITÉS SPORTIVES
ET DE LOISIRS



VILLE DE | CITY OF
WESTMOUNT



SEPTEMBRE À DECEMBRE 2023

inscriptions en ligne
westmount.org

SPORTS ET LOISIRS

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

**ORGANISMES ET RESSOURCES
COMMUNAUTAIRES**

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION

SPORTS ET LOISIRS

Activités de loisirs Résidents de Westmount Non-résidents	dès le mardi 1 août 2023 dès le mardi 29 août 2023
-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

RENSEIGNEMENTS

HÔTEL DE VILLE

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

CENTRE DES LOISIRS DE WESTMOUNT

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

VICTORIA HALL

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

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE WESTMOUNT

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

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

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

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

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

WESTMOUNT.ORG

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

SR2023-07

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 978-2-922359-61-9

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

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

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

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

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

Restez en sécurité et en bonne santé !



David Lapointe
Directeur - Service des sports et loisirs

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
Patinage et hockey libre	5
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES JEUNES	6
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES ADULTES	10
ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES AÎNÉS	14
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES	15



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

BUREAUX DES SPORTS ET LOISIRS

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

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

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

HEURES D'OUVERTURE

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

HEURES D'ÉTÉ (DU 23 MAI AU 26 AOÛT)

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

PERSONNEL - SPORTS ET LOISIRS

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

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

RENSEIGNEMENTS SUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

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

RÉSIDENTS DE WESTMOUNT :

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

NON-RÉSIDENTS :

- Pour vous inscrire aux programmes ou créer un nouveau compte, visitez le site web westmount.org/inscriptionenligne. Entrez votre adresse courriel ainsi que votre mot de passe pour accéder à votre compte. Si vous êtes un nouveau participant, cliquez sur « créer un compte ».
- Veuillez noter que les non-résidents doivent payer un supplément de 50 % pour tous les programmes.
- Les non-résidents ne peuvent s'inscrire qu'une fois la période d'inscription pour les résidents terminée (voir les dates ci-bas).

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 2023 valide?

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

NON-RÉSIDENTS

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

RÉSIDENTS : DU 1 AU 28 AOÛT 2023

EN LIGNE à partir de 8 h le 1 août

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

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

westmount.org/inscriptionenligne

NON-RÉSIDENTS : DÈS LE MARDI 29 AOÛT 2023

EN LIGNE à partir de 8 h le 29 août

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

INSCRIPTION PAR LA POSTE OU PAR TÉLÉCOPIEUR

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

PAR LA POSTE

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

PAR TÉLÉCOPIEUR

514 989-5486

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

ANNULATION

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

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 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 liés 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 :

<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) récentes (datées dans les 3 derniers mois). 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).

Veillez 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 (2023)

ABONNEMENT INDIVIDUEL	60 \$
ABONNEMENT INDIVIDUEL POUR LES AÎNÉS (65 ANS +)	48 \$
ABONNEMENT FAMILIAL Maximum de cinq cartes par famille. Frais de 10 \$ pour chaque carte additionnelle.	120 \$

NON-RÉSIDENTS

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



ACCESSIBILITÉ

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

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

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

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

LE BÉNÉVOLAT À WESTMOUNT

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

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



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

L'EMPLOI À TEMPS PARTIEL

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

- arbitres et chronométrateurs;
- arbitres 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.

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 sur westmount.org.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

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

Vous trouverez une patinoire dans les parcs suivants :

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

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

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	------------	------	-------------	-----------	------	------

Ballet classique

Tenue vestimentaire :

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

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

AUTOMNE : du 23 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours les 7 et 9 octobre</i>	3 ans	sam., 9 h 30 à 10 h	1215.311	Joanie Moreau	Claude Danis	70 \$	VH
	4 ans	vend., 15 h 30 à 16 h	1215.312			70 \$	
	4 ans	sam., 10 h à 10 h 30	1215.322			70 \$	
	5 à 6 ans	lundi, 16 h à 16 h 45	1215.303			75 \$	
	5 à 6 ans	vend., 16 h à 16 h 45	1215.313			75 \$	
	5 à 6 ans	sam., 10 h 30 à 11 h 15	1215.323			75 \$	
	7 à 8 ans	lundi, 16 h 45 à 17 h 45	1215.304			80 \$	
	7 à 8 ans	vend., 16 h 45 à 17 h 45	1215.314			80 \$	
	7 à 8 ans	sam., 11 h 15 à 12 h 15	1215.324			80 \$	
	9 à 11 ans	lundi, 17 h 45 à 19 h	1215.305			85 \$	
	9 à 11 ans	vend., 17 h 45 à 19 h	1215.315			85 \$	
	9 ans +	sam., 12 h 15 à 13 h 30	1215.325			85 \$	
	12 ans +	lundi, 19 h à 20 h 45	1215.306			95 \$	
	12 ans +	vend., 19 h à 20 h 45	1215.316			95 \$	

Basketball

AUTOMNE : octobre à décembre 2023 <i>L'horaire sera fourni peu après l'inscription.</i>	7-9 ans	jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1276.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	65 \$	ESW
	10-12 ans	jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1276.302			65 \$	
	13-14 ans	jeudi, 19 h 30 à 20 h 30	1276.303			65 \$	
	15-16 ans	jeudi, 19 h 30 à 20 h 30	1276.304			65 \$	

Breakdance

AUTOMNE : du 29 sept. au 15 déc. 2023	7 à 9 ans	vend., 16 h 30 à 17 h 30	1247.301	Kate Alsterlund	Claude Danis	80 \$	VH
	10 à 14 ans	vend., 17 h 30 à 18 h 30	1247.302			80 \$	
	Niveau supérieur	vend., 18 h 30 à 19 h 30	1247.303			80 \$	

Chanson Magique

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc. 2023	1 à 2 ans	mer., 9 h 30 à 10 h 15	1216.301	Muriel Vergnaud	Claude Danis	80 \$	VH
	1 à 2 ans	mer., 15 h 15 à 16 h	1216.311			80 \$	
	3 à 5 ans	mer., 10 h 30 à 11 h 15	1216.302			80 \$	
	3 à 5 ans	mer., 16 h 15 à 17 h	1216.312			80 \$	

Corps en mouvement

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc. 2023	7 à 12 ans	mer., 17 h 30 à 18 h 15	1265.301	Ruth Wani	Claude Danis	75 \$	VH
------------------------------------------	------------	-------------------------	-----------------	-----------	--------------	-------	----

Création littéraire en anglais

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	10 à 17 ans	lundi, 17 h à 18 h	1266.301	Zoe Morin	Claude Danis	80 \$	VH
------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------------	-----------------	-----------	--------------	-------	----

Découvrir l'art

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc. 2023	7 à 10 ans 11 à 14 ans	mercredi, 16 h à 17 h mercredi, 17 h à 18 h	1221.301 1221.302	Zoe Morin	Claude Danis	80 \$ 80 \$	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 9 nov. au 14 déc. 2023	11 à 15 ans	jeudi, 17 h à 18 h 30	1219.301	Annie Jolicoeur	Claude Danis	55 \$	VH
----------------------------------------	-------------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	------------	------	-------------	-----------	------	------

Jiu-Jitsu

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	8 à 12 ans	lundi, 17 h à 18 h	1207.301	Nicolas Delisle	Claude Danis	80 \$	CLW
------------------------------------------------------------------------------	------------	--------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	-----

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

AUTOMNE : du 29 sept. au 15 déc. 2023	Débutant	vendredi, 17 h à 18 h	1206.301	JKA	Claude Danis	80 \$	CLW
	10e et 9e KYU Avancé 8e à 4e KYU	vendredi, 18 h à 19 h	1206.302			80 \$	

Kidnastix Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

AUTOMNE : du 23 sept. au 16 déc., 2023 <i>Pas de cours le 7 octobre</i>	1-2 ans	mardi, 13 h à 13 h 30	1217.311	Joshua Jay	Claude Danis	70 \$	CLW
	1-2 ans	samedi, 9 h 30 à 10 h	1217.321			70 \$	
	1-2 ans	samedi, 10 h à 10 h 30	1217.331			70 \$	
	3-4 ans	mardi, 13 h 45 à 14 h 30	1217.302			75 \$	
	3-4 ans	samedi, 10 h 45 à 11 h 30	1217.312			75 \$	
	5-6 ans	samedi, 11 h 30 à 12 h 30	1217.303			80 \$	
	7-10 ans	samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1217.304			80 \$	

Multisports

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

AUTOMNE : octobre à décembre 2023	4 à 6 ans	mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1270.301	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	75 \$	ESW
--------------------------------------	-----------	--------------------------	-----------------	--------------	---------------------------	-------	-----

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.

AUTOMNE : du 28 sept. au 2 nov. 2023	9 à 13 ans	jeudi, 17 h à 18 h 15	1219.302	Annie Jolicoeur	Claude Danis	55 \$	VH
-----------------------------------------	------------	-----------------------	-----------------	-----------------	--------------	-------	----

S'amuser avec l'art dramatique

AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc. 2023	7 à 10 ans	mardi, 16 h 30 à 17 h 30	1260.301	Ira Sokolova	Claude Danis	80 \$	VH
	11 à 14 ans	mardi, 17 h 30 à 18 h 30	1260.302			80 \$	

Soccer intérieur

Activité d'enseignement. Horaires détaillés remis après l'inscription.

FILLES : octobre à décembre 2023	8-10 ans	mercredi, 18 h à 19 h	1225.301	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	85 \$	ESH
	11-15 ans	mercredi, 19 h à 20 h	1225.302			85 \$	
GARÇONS : octobre à décembre 2023	8-9 ans	lundi, 17 h à 18 h	1224.301	à déterminer		85 \$	RMR
	10-11 ans	lundi, 18 h à 19 h	1224.302			85 \$	
	12-15 ans	lundi, 19 h à 20 h	1224.303			85 \$	

Théâtre musical

AUTOMNE : du 28 sept. au 14 déc. 2023	8 à 12 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1285.301	Ira Sokolova	Claude Danis	80 \$	VH
------------------------------------------	------------	--------------------------	-----------------	--------------	--------------	-------	----

Yoga pour enfants

AUTOMNE : du 28 sept. au 14 déc 2023	6 à 12 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1209.301	Amanda Savoie	Claude Danis	75 \$	VH
-----------------------------------------	------------	--------------------------	-----------------	---------------	--------------	-------	----

Hockey

Les inscriptions se terminent le 1 septembre 2023.

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

M7 (Pré-novice/M.A.H.G.) - (septembre-avril) - Coordinatrice : Alyssa Sherrard

M.A.H.G. est un programme d'initiation au hockey pour les garçons et les filles âgés de 4, 5 et 6 ans. Son objectif est d'initier le participant aux compétences de base du hockey, à stimuler son intérêt pour le sport et à lui inculquer le concept de base du sport d'équipe. **Résidents seulement.**

M7 - 1	entre le 1 janvier 2018 et le 31 décembre 2018	mar., 17 h et sam., 8 h ou 9 h	1200.401	250 \$	CLW
M7 - 2	entre le 1 janvier 2017 et le 31 décembre 2017	jeu., 17 h et sam., 8 h ou 9 h	1200.411	250 \$	
M7 - filles	entre le 1 janvier 2017 et le 31 décembre 2018	lun., 18 h et sam., 10 h	1200.421	250 \$	

Cliniques de hockey pour garçons - (septembre-avril) - Coordinatrice : Alyssa Sherrard

Conçues pour initier les garçons au jeu. Elles sont axées sur le développement des compétences de hockey de base avec un peu de temps consacré aux matchs.

M9	entre le 1 janvier 2015 et le 31 décembre 2016	mercredi, 17 h	1200.402	200 \$	CLW
M11	entre le 1 janvier 2013 et le 31 décembre 2014	mercredi, 18 h	1200.403	200 \$	

Cliniques de hockey pour filles - (septembre-avril) - Coordinatrice : Alyssa Sherrard

Conçues pour initier les filles au jeu. Elles sont axées sur le développement des compétences de hockey de base avec un peu de temps consacré aux matchs.

M9/11	entre le 1 janvier 2013 et le 31 décembre 2016	mardi, 18 h	1200.407	200 \$	CLW
-------	------------------------------------------------	-------------	-----------------	--------	-----

Cliniques de hockey mixte - (septembre-avril) - Coordinatrice : Alyssa Sherrard

Conçues pour initier les filles et garçons au jeu. Elles sont axées sur le développement des compétences de hockey de base avec un peu de temps consacré aux matchs.

M13/15	entre le 1 janvier 2009 et le 31 décembre 2012	jeudi, 18 h	1200.408	200 \$	CLW
--------	------------------------------------------------	-------------	-----------------	--------	-----

Hockey - Ligue Intercité - (septembre-avril) - Coordinateur : Andrew Maislin

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 mi-septembre. Les matchs, pratiques et endroits sont à déterminer. Les équipes de Westmount affronteront des équipes d'autres municipalités locales et prendront part à des tournois. La participation dans une équipe intercitité exige un engagement complet. La participation aux matchs et aux pratiques est obligatoire pour tous les joueurs.

M9	entre le 1 janvier 2015 et le 31 décembre 2016	À déterminer	1200.412	360 \$	À déterminer
M9 filles	entre le 1 janvier 2015 et le 31 décembre 2016		1200.422	360 \$	
M11	entre le 1 janvier 2013 et le 31 décembre 2014		1200.413	360 \$	
M11 filles	entre le 1 janvier 2013 et le 31 décembre 2014		1200.423	360 \$	
M13	entre le 1 janvier 2011 et le 31 décembre 2012		1200.414	360 \$	
M13 filles	entre le 1 janvier 2011 et le 31 décembre 2012		1200.424	360 \$	
M15	entre le 1 janvier 2009 et le 31 décembre 2010		1200.415	360 \$	
M18	entre le 1 janvier 2006 et le 31 décembre 2008		1200.416	360 \$	
M21	entre le 1 janvier 2002 et le 31 décembre 2005		1200.417	360 \$	

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



Patinage

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.

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 au niveau débutant peuvent s'inscrire à un seul cours par session.

INITIATION AU PATINAGE

Ce programme vise à initier les jeunes enfants aux joies du patinage. Les participants peuvent s'inscrire à un seul cours par session.

PATINAGE INTENSIF

Ce cours vise à perfectionner des habiletés comme l'accélération, la puissance, la dextérité, l'équilibre et le contrôle de lame, ainsi qu'à améliorer la vitesse et l'agilité des jambes. Les participants doivent avoir complété les étapes 1, 2, 3 et 4.

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

Initiation au patinage

Le port d'un casque muni d'un protecteur facial, un protecteur de cou et de gants ou mitaines est obligatoire.

AUTOMNE : du 23 sept. au 18 déc. 2023	4 ans	lundi, 16 h 45	1203.301	105 \$	CLW
		samedi, 10 h 45	1203.302	105 \$	

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 obligatoire.

AUTOMNE : du 23 sept. au 18 déc. 2023	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	lundi, 17 h 30	1202.301	125 \$	CLW
	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	mercredi, 17 h 30	1202.311	125 \$	
	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	vendredi, 16 h 30	1202.321	125 \$	
	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	samedi, 11 h 30	1202.331	125 \$	
	Intermédiaire (étapes 4, 5 et 6)	lundi, 18 h 30	1202.302	125 \$	
	Intermédiaire (étapes 4, 5 et 6)	samedi, 12 h 30	1202.312	125 \$	
	Avancé/Patinage art. (étapes 7 et plus)	mercredi, 18 h 30	1202.303	125 \$	

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 29 sept. au 15 déc. 2023	Les participants doivent avoir complété les étapes 1, 2, 3 et 4	vendredi, 17 h 30	1202.310	125 \$	CLW
------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------	--------	-----

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	------------	------	-------------	-----------	------	------

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

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

AUTOMNE : Ateliers 2023	Atelier 1 Atelier 2	samedi 23 sept., 13 h à 16 h samedi 21 oct., 13 h à 16 h	1077.301 1077.302	George Manoli	Claude Danis	55 \$ 55 \$	VH
----------------------------	------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------	---------------	--------------	----------------	----

Badminton

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

octobre à décembre 2023 Horaires détaillés remis après l'inscription.	mercredi, 19 h à 21 h	1003.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	65 \$	ESW
--------------------------------------------------------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------------------	-------	-----

Ballet classique

Une tenue de ballet est obligatoire.

AUTOMNE : du 26 sept. au 14 déc. 2023	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	100 \$ 100 \$ 100 \$ 100 \$	VH
------------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------	--------------	--------------------------------------	----

Basketball

octobre à décembre 2023 Horaires détaillés remis après l'inscription.	jeudi, 20 h 30 à 21 h 30	1076.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	65 \$	ESW
--------------------------------------------------------------------------	--------------------------	----------	--------------------	------------------------	-------	-----

Boot Camp!

Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 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	75 \$ 75 \$ 75 \$	CLW
------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------------------	--------------	-------------------------	-----

Bridge

du 25 sept. 2023 au 26 mars 2024 <i>Pas de rencontre les 9 oct., 25 déc. et 1 jan.</i>	lundi, 19 h à 22 h	1016.401	aucun enseignement	Claude Danis	30 \$	VH
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------	--------------------	--------------	-------	----

Danse à claquettes

Sans souliers de claquettes.

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	lundi, 19 h 30 à 20 h 30	1060.301	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$	VH
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	----------	----------------------	--------------	-------	----

Danse du ventre

AUTOMNE : du 28 sept. au 14 déc. 2023	jeudi, 19 h à 20 h	1018.301	Natalie E. Kalinowicz	Claude Danis	85 \$	VH
------------------------------------------	--------------------	----------	-----------------------	--------------	-------	----

Danse en ligne

AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc. 2023	mardi, 17 h 15 à 18 h 15	1080.301	Gilbert Ward	Claude Danis	75 \$	VH
------------------------------------------	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----

Danse sociale

Les souliers à semelles en cuir sont obligatoires.

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	Débutant Avancé Solo Latino	lundi, 17 h 15 à 18 h 15 lundi, 18 h 15 à 19 h 15 mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1010.301 1010.302 1010.305	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$ 85 \$ 85 \$	VH
------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------	--------------	-------------------------	----

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	------------	------	-------------	-----------	------	------

Danse Théâtrale

AUTOMNE : du 26 sept. au 12 déc. 2023		mardi, 19 h 45 à 20 h 45	1085.301	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	85 \$	VH
------------------------------------------	--	--------------------------	-----------------	----------------------	--------------	-------	----

Entraînement complet

 Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>		lundi, 9 h à 10 h mercredi, 9 h à 10 h	1005.301 1005.302	Katalin Papp	Claude Danis	75 \$ 75 \$	CLW
------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------	------------------------------------	--------------	--------------	----------------	-----

Essentrics

 Tapis de yoga obligatoires.

AUTOMNE : du 26 sept. au 14 déc. 2023		mardi, 13 h 30 à 14 h 30	1075.301	Karima Tidjani	Claude Danis	75 \$	VH
------------------------------------------	--	--------------------------	-----------------	----------------	--------------	-------	----

Groove

AUTOMNE : du 27 sept. au 13 déc. 2023		mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	1065.301	Dominique Roberge	Claude Danis	75 \$	VH
------------------------------------------	--	-----------------------------	-----------------	-------------------	--------------	-------	----

Karaté - JKA de Westmount

 (14 ans et plus)

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	Débutant à inter. 10e à 6e KYU	lundi et vendredi, 19 h à 20 h	1006.301	JKA	Claude Danis	100 \$	CLW
	Avancé 5e KYU +	lundi, mercredi et vendredi, 19 h à 20 h 30	1006.311			115 \$	

Mise en forme

 Tapis de yoga obligatoires.

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

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

AUTOMNE : du 26 sept. au 14 déc. 2023		mardi, 8 h 45 à 9 h 45	1005.303	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	75 \$	CLW
		En ligne seulement	1005.503			60 \$	
		jeudi, 8 h 45 à 9 h 45	1005.313			75 \$	
		En ligne seulement	1005.513			60 \$	

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 29 sept. au 15 déc. 2023		vendredi, 9 h à 10 h	1405.301	à déterminer	Claude Danis	75 \$	CLW
		En ligne seulement	1405.501			60 \$	

Patinage

 Casques obligatoires.

AUTOMNE : du 27 sept. au 16 déc. 2023	16 ans +	mercredi, 9 h à 10 h	1001.301	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	135 \$	CLW
		samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1001.302			135 \$	

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
Pickleball							
octobre à décembre 2023 <i>Horaires détaillés remis après l'inscription</i>		mardi, 19 h 30 à 21 h 30	1070.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	65 \$	ESW
Pilates							
AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>		lundi, 17 h à 18 h lundi, 18 h à 19 h	1005.306 1005.316	Kaouther (Kay) El Aloui	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
Soccer Intérieur Horaires détaillés remis après l'inscription.							
FEMMES : HOMMES : Octobre à décembre 2023		lundi, 18 h 30 à 20 h lundi, 20 h 15 à 21 h 45	1025.301 1024.301	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	65 \$ 65 \$	ESW
Tai Chi - Chi Kung							
AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 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	100 \$ 100 \$	VH
Yoga de soir Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 26 sept. au 14 déc. 2023		mardi, 18 h à 19 h jeudi, 18 h à 19 h	1009.301 1009.311	Carmen Romero	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
Yoga de jour Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 26 sept. au 14 déc. 2023		mardi, 12 h à 13 h jeudi, 12 h à 13 h	1009.302 1009.312	à déterminer	Claude Danis	75 \$ 75 \$	VH
Yoga du matin Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.							
AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 7 et 9 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	75 \$ 75 \$ 75 \$ 80 \$	VH
Yogalates Pieds nus et tapis de yoga obligatoires.							
AUTOMNE : du 27 sept. au 15 déc. 2023		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	75 \$ 75 \$	VH CLW



Le Centre Contactivité est un centre communautaire à but non lucratif pour aînés actifs. Le Centre est financé en partie par Centraide du Grand Montréal, le Ministère de la Santé du Québec, la Ville de Westmount, des fondations privées et de généreux donateurs individuels.

Nous offrons un lieu accueillant, bienveillant et sécuritaire pour les aînés autonomes de 60 ans et plus où ils peuvent retrouver un sentiment de communauté et d'engagement social. Nous animons divers cours et soutenons des groupes d'intérêt qui impliquent l'esprit, le corps et l'âme.

Les cours et les groupes d'intérêt sont présentés sur une base semestrielle – l'hiver, le printemps, l'été et l'automne. En plus de présenter ces programmes, le Centre accueille des passants, sauf si la salle est occupé par un cours. Vous pouvez aussi emprunter un livre, acheter des vêtements à prix modique à notre boutique, lire le quotidien The Gazette, échanger avec des amis et plus encore.

Le Centre fait la promotion d'une meilleure santé mentale, émotionnelle et physique des aînés et d'une autonomie améliorée. Nous travaillons ensemble pour répondre à toute dépendance inévitable qui peut se présenter en raison du vieillissement.



Hockey

La date limite pour les inscriptions est le vendredi 8 septembre 2023.

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	JOUR/HEURE	CODE	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	------------	------	-----------	------	------

Hockey - Senior

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

septembre 2023 à avril 2024	18 ans +	mardi et/ou jeudi soir	1000.401	Alyssa Sherrard	550 \$	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 2023 à avril 2024	35 ans +	lundi soir	1000.403	Alyssa Sherrard	385 \$	CLW
-----------------------------	----------	------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des cadres récréatif

septembre 2023 à avril 2024	35 ans +	dimanche soir	1000.404	Alyssa Sherrard	385 \$	CLW
-----------------------------	----------	---------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des anciens compétitif

septembre 2023 à avril 2024	35 ans +	vendredi soir	1000.405	Alyssa Sherrard	340 \$	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 2023 à avril 2024	18 ans +	dimanche, 20 h 30	1000.409	Alyssa Sherrard	360 \$	CLW
-----------------------------	----------	-------------------	----------	-----------------	--------	-----

Leçons de hockey mixte

Expérience en patinage nécessaire.

AUTOMNE : oct. à déc. 2023	18 ans +	jeudi, 20 h 30 à 21 h 40	1000.308	Alyssa Sherrard	225 \$	CLW
----------------------------	----------	--------------------------	----------	-----------------	--------	-----

Hockey des anciens

Toute l'année. Veuillez consulter l'horaire du Centre des loisirs pour des annulations possibles.	35 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	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
-------	--------	------------	------	-------------	-----------	------	------

Atelier d'autodéfense pour les aînés

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

AUTOMNE : 25 novembre 2023	Atelier	samedi, 13 h à 15 h 30	1477.301	George Manoli	Claude Danis	55 \$	VH
-------------------------------	---------	------------------------	----------	---------------	--------------	-------	----

Bridge

du 25 sept. 2023 au 26 mars 2024 <i>Pas de rencontre les 9 oct., 25 déc. et 1 jan.</i>		lundi, 19 h à 22 h	1016.401	aucun enseignement	Claude Danis	30 \$	VH
-------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------	----------	--------------------	--------------	-------	----

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 26 sept. au 14 déc. 2023	60 ans et plus	mardi et jeudi, 10 h à 11 h En ligne seulement	1400.301 1400.501	à déterminer	Claude Danis	75 \$	CLW
		mardi et jeudi, 11 h à 12 h En ligne seulement	1400.311 1400.511			60 \$ 75 \$ 60 \$	

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 29 sept. au 15 déc. 2023		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.301 1405.501	à déterminer	Claude Danis	75 \$ 60 \$	CLW
------------------------------------------	--	--------------------------------------------	----------------------	--------------	--------------	----------------	-----

Tai Chi - Chi Kung (50 ans et +)

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 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
------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------	----------------------	--------------------	--------------	----------------	----

Tonus et Étirement en douceur

Tapis de yoga obligatoire.

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

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

AUTOMNE : du 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	60 ans et plus	lundi, 10 h 30 à 11 h 30 En ligne seulement	1440.301 1440.501	Kaouther (Kay) El Aloui	Claude Danis	65 \$	CLW
		mercredi, 10 h 30 à 11 h 30 En ligne seulement	1440.311 1440.511			50 \$ 65 \$ 50 \$	

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 25 sept. au 18 déc. 2023 <i>Pas de cours le 9 octobre</i>	60 ans et plus	lundi, 11 h à 12 h En ligne seulement	1409.301 1409.501	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	65 \$	VH
		mercredi, 12 h à 13 h En ligne seulement	1409.311 1409.511			50 \$ 65 \$ 50 \$	

ORGANISMES ET RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

<p>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.</p>	<p>Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez vous adresser au Bureau des événements communautaires au 514 989-5226.</p> <p>Obtenez de plus amples renseignements sur les organismes ci-dessous en consultant westmount.org.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 assocpropriochienswestmount@gmail.com	
ASSOCIATION HISTORIQUE DE WESTMOUNT	www.westmounthistorical.org	514 989-5510
ASSOCIATION MUNICIPALE DE WESTMOUNT	www.wma-amw.org	
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	www.7041.toastmastersclub.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	514 483-3997
SCOUTS	www.scoutswestmount.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.theshaar.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 - RÉSEAU D'AUTO PARTAGE	1117, rue Sainte-Catherine O.	www.communauto.com	514 842-4545
CSSS DE LA MONTAGNE (CLSC MÉTRO)	1801, boul. De Maisonneuve O.	www.santemontreal.qc.ca	Info-santé 8-1-1 514 934-0354
INSTITUT ARGYLE	4150, rue Sainte-Catherine O., #328	www.argyleinstitute.org	514 931-5629
YMCA DE WESTMOUNT	4585, rue Sherbrooke O.	www.ymcaquebec.org	514 931-8046