

HIVER

2024

WESTMOUNT

ACTIVITÉS SPORTIVES

ET DE LOISIRS



VILLE DE | CITY OF  
WESTMOUNT



JANVIER À MARS 2024

Inscriptions en ligne à partir du 21 novembre 2023  
[westmount.org](http://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 21 novembre 2023 dès le mardi 5 décembre 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

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.

### SR2023-10

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 978-2-922359-62-6

Ville de Westmount  
4333, rue Sherbrooke O.  
Westmount, Québec H3Z 1E2  
Téléphone : 514 989-5200  
Télécopieur : 514 989-5484  
[westmount.org](http://westmount.org)

# MOT DE BIENVENUE

MESSAGE DU  
**DIRECTEUR, SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS**

**D**ans peu de temps, le sol sera recouvert d'une couche de neige, et c'est le moment de se préparer à toutes les activités sportives et récréatives hivernales offertes au Centre des loisirs de Westmount et au Victoria Hall.

L'inscription des résidents débutera le 21 novembre et se poursuivra jusqu'à ce qu'il ne reste plus de places, alors inscrivez-vous tôt pour éviter que votre activité préférée ne soit complète. L'inscription peut se faire 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.

Les pages suivantes vous fourniront toutes les informations dont vous aurez besoin pour vous épanouir cet hiver. S'il y a une activité qui vous intéresse et que vous ne trouvez pas dans cette brochure, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous cherchons toujours à rendre notre programmation plus intéressante et plus diversifiée.

Venez donc avec votre famille, vos amis et vos voisins, nous espérons vous voir profiter de la myriade d'activités que la Ville de Westmount a à offrir.

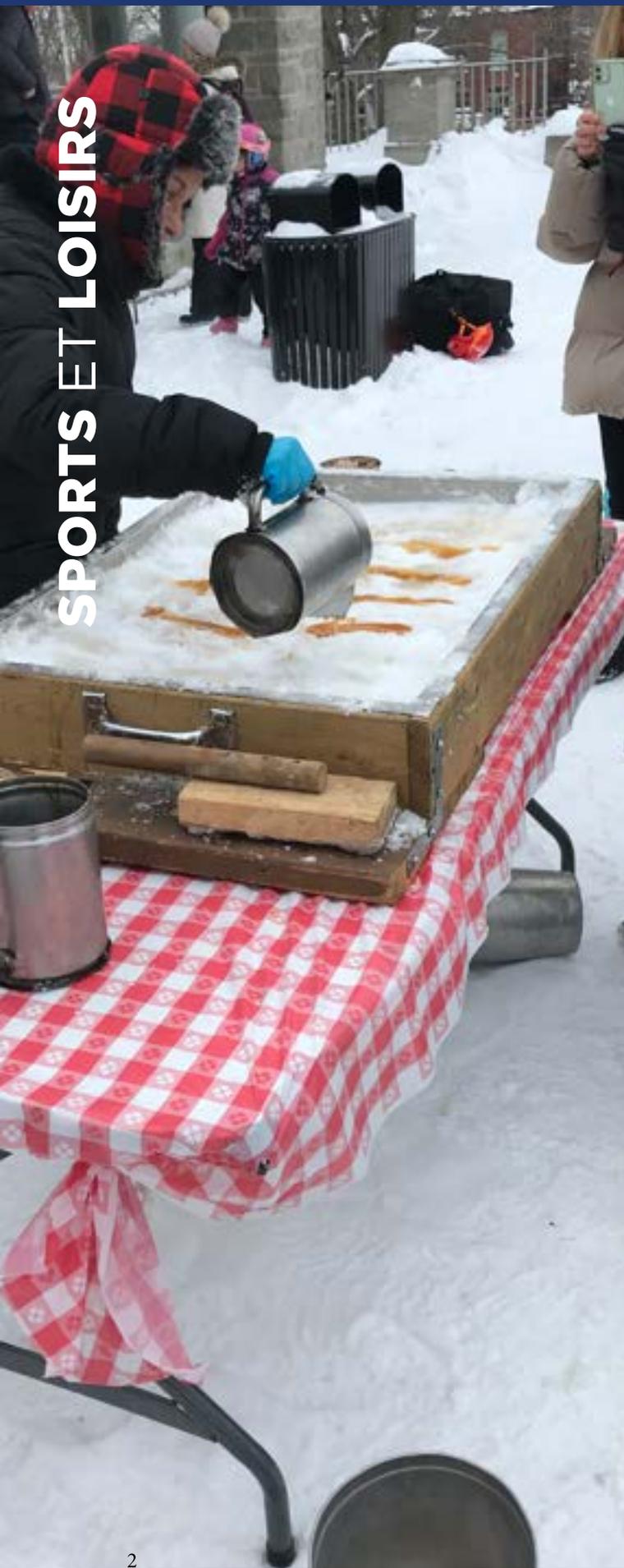
Restez en sécurité et en bonne santé !



David Lapointe  
Directeur - Service des sports et loisirs

## TABLE DES MATIÈRES

<b>SPORTS ET LOISIRS</b>	
Bureaux des sports et loisirs	2
Personnel	2
Renseignements sur l'inscription	3
Carte d'accès - installations	4
Accessibilité	5
Patinage et hockey libre	5
Bénévolat	5
L'emploi à temps partiel	5
<b>ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES JEUNES</b>	6
<b>ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES ADULTES</b>	9
<b>ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR LES AÎNÉS</b>	12
<b>ORGANISMES COMMUNAUTAIRES</b>	13



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

## BUREAUX DES SPORTS ET LOISIRS

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

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

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

## HEURES D'OUVERTURE

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

## PERSONNEL - SPORTS ET LOISIRS

CENTRE DES LOISIRS DE WESTMOUNT		514 989-5353
David Lapointe	Directeur dlapointe@westmount.org	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 aux 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](mailto:recreation@westmount.org). (voir PREUVES DE RÉSIDENCE ci-dessous).
- Pour vous inscrire aux programmes ou créer un nouveau compte, visitez [westmount.org/inscriptionenligne](http://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](mailto:recreation@westmount.org).

### NON-RÉSIDENTS :

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

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

EN LIGNE : Visa/MasterCard

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

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

## LISTE D'ATTENTE

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

## PREUVES DE RÉSIDENCE

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

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

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

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

### RÉSIDENTS : DÈS LE 21 NOVEMBRE 2023

EN LIGNE à partir de 8 h

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

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

### NON-RÉSIDENTS : DÈS LE 5 DÉCEMBRE 2023

EN LIGNE à partir de 8 h

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

[westmount.org/inscriptionenligne](http://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 Ste-Catherine Ouest  
Westmount QC H3Z 1S4

### PAR TÉLÉCOPIEUR

514 989-5486

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

## ANNULATION

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

# INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

### Programmes :

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

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

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

### Hockey :

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

### Transferts :

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

## SUGGESTIONS

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

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

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

## TARIF ANNUEL POUR RÉSIDENTS

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

## NON-RÉSIDENTS

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



## 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.

## 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](http://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 (patinoire réfrigérée pour le patinage libre seulement)
- 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.**

## LE BÉNÉVOLAT À WESTMOUNT

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

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

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



## L'EMPLOI À TEMPS PARTIEL

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

- Arbitres et chronométreurs
- 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](mailto:recreation@westmount.org).

# ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
<b>Ballet classique</b> 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.							
HIVER : du 8 jan. au 25 mars 2024 (11 semaines seulement le vendredi et samedi)	3 ans	sam., 9 h 30 à 10 h	1215.401	Joanie Moreau	Claude Danis	68 \$	VH
	4 ans	vend., 15 h 30 à 16 h	1215.402			68 \$	
	4 ans	sam., 10 h à 10 h 30	1215.412			68 \$	
	5 à 6 ans	lundi, 16 h à 16 h 45	1215.403			78 \$	
	5 à 6 ans	vend., 16 h à 16 h 45	1215.413			73 \$	
	5 à 6 ans	sam., 10 h 30 à 11 h 15	1215.423			73 \$	
	7 à 8 ans	lundi, 16 h 45 à 17 h 45	1215.404			83 \$	
	7 à 8 ans	vend., 16 h 45 à 17 h 45	1215.414			78 \$	
	7 à 11 ans	sam., 11 h 15 à 12 h 15	1215.424			78 \$	
	9 à 11 ans	lundi, 17 h 45 à 19 h	1215.405			88 \$	
	9 à 11 ans	vend., 17 h 45 à 19 h	1215.415			83 \$	
	12 ans +	lundi, 19 h à 20 h 45	1215.406			98 \$	
12 ans +	vend., 19 h à 20 h 45	1215.416	93 \$				
<b>Basketball</b>							
HIVER : janvier à mars 2024 Horaires détaillés remis après l'inscription.	7 à 9 ans	jeudi de 18 h 30 à 19 h 30	1276.401	Enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	88 \$	ESW
	10 à 12 ans	jeudi de 18 h 30 à 19 h 30	1276.402			88 \$	
	13 à 14 ans	jeudi de 19 h 30 à 20 h 30	1276.403			88 \$	
	15 à 16 ans	jeudi de 19 h 30 à 20 h 30	1276.404			88 \$	
<b>Breakdance</b>							
HIVER: du 12 jan. au 22 mars 2024 (11 semaines)	7 à 9 ans	vend., 16 h 30 à 17 h 30	1247.401	Kate Alsterlund	Claude Danis	78 \$	VH
	10 à 14 ans	vend., 17 h 30 à 18 h 30	1247.402			78 \$	
	Niveau supérieur	vend., 18 h 30 à 19 h 30	1247.403			78 \$	
<b>Chanson Magique</b>							
HIVER : du 10 jan. au 27 mars 2024	1 à 2 ans	mer., 9 h 30 à 10 h 15	1216.401	Muriel Vergnaud	Claude Danis	83 \$	VH
	1 à 2 ans	mer., 15 h 15 à 16 h	1216.411			83 \$	
	3 à 4 ans	mer., 10 h 30 à 11 h 15	1216.402			83 \$	
	3 à 4 ans	mer., 16 h 15 à 17 h	1216.412			83 \$	
<b>Corps en mouvement</b>							
HIVER : du 10 jan. au 27 mars 2024	7 à 10 ans	mercredi, 17 h 30 à 18 h 15	1265.401	Ruth Wani	Claude Danis	78 \$	VH
<b>Création littéraire en anglais</b>							
HIVER : du 8 jan. au 25 mars 2024	10 à 17 ans	lundi, 17 h à 18 h	1266.401	Zoe Morin	Claude Danis	83 \$	VH
<b>Découvrir l'art</b>							
HIVER : du 10 jan. au 27 mars 2024	7 à 10 ans	mercredi, 16 h à 17 h	1221.401	Zoe Morin	Claude Danis	83 \$	VH
	11 à 14 ans	mercredi, 17 h à 18 h	1221.402			83 \$	
<b>Gardiens avertis</b> 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.							
HIVER : du 22 fév. au 28 mars 2024	11 à 15 ans	jeudi de 17 h à 18h30	1219.401	Annie Jolicoeur	Claude Danis	57 \$	VH
<b>Jiu-Jitsu</b>							
HIVER : du 8 jan. au 25 mars 2024	8 à 12 ans	lundi, 17 h à 18 h	1207.401	Nicolas Delisle	Claude Danis	83 \$	CLW

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

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

HIVER : du 12 jan. au 22 mars 2024 (11 semaines)	Débutants 10e - 9e Kyu	vendredi, 17 h à 18 h	1206.401	JKA	Claude Danis	78 \$	CLW
	Avancé* 8e - 4e Kyu	vendredi, 18 h à 19 h *Seuls les étudiants JKA actuels peuvent s'inscrire.	1206.402			78 \$	

### Kidnastix Les souliers d'intérieur sont obligatoires.

HIVER : du 13 jan. au 23 mars 2024 (11 semaines)	1 à 2 ans	samedi, 9 h 30 à 10 h	1217.401	Joshua Jay	Claude Danis	73 \$	CLW
	1 à 2 ans	samedi, 10 h à 10 h 30	1217.411			73 \$	
	3 à 4 ans	samedi, 10 h 45 à 11 h 30	1217.402			78 \$	
	5 à 6 ans	samedi, 11 h 30 à 12 h 30	1217.403			83 \$	
	7 à 10 ans	samedi, 12 h 30 à 13 h 30	1217.404			83 \$	

### Multisports

Pendant la session, les jeunes athlètes seront initiés à plusieurs sports tels que le baseball, soccer, badminton, volleyball, football, pickleball, Ultimate (Frisbee ultime), etc. **Les horaires détaillés seront fournis après les inscriptions.**

HIVER : janvier à mars 2024	4 à 6 ans	mardi, 18 h 30 à 19 h 30	1270.401	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	78 \$	ESW
--------------------------------	-----------	--------------------------	----------	--------------	---------------------------	-------	-----

### On bouge, on danse! - NOUVEAU!

HIVER : du 9 jan. au 26 mars 2024	1 à 2 ans	mardi, 15 h 30 à 16 h	1218.401	Muriel Vergnaud	Claude Danis	73 \$	CLW
	3 à 4 ans	mardi, 16 h à 16 h 45	1218.402			78 \$	
	5 à 6 ans	mardi, 16 h 45 à 17 h 30	1218.403			78 \$	

### Prêts à rester seuls!

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

HIVER : du 11 jan. au 15 fév. 2024	9 à 13 ans	jeudi, 17 h à 18 h 15	1219.402	Annie Jolicoeur	Claude Danis	57 \$	VH
---------------------------------------	------------	-----------------------	----------	-----------------	--------------	-------	----

### S'amuser avec l'art dramatique

HIVER : du 9 jan. au 26 mars 2024	7 à 10 ans	mardi, 16 h 30 à 17 h 30	1260.401	Ira Sokolova	Claude Danis	83 \$	VH
	11 à 14 ans	mardi, 17 h 30 à 18 h 30	1260.402			83 \$	

### Soccer intérieur Horaires détaillés remis après l'inscription.

FILLES : janvier à mars 2024	8 à 10 ans	mercredi, 18 h à 19 h	1225.401	enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	88 \$	ESH
	11 à 15 ans	mercredi, 19 h à 20 h	1225.402			88 \$	
GARÇONS : janvier à mars 2024	8 à 9 ans	lundi, 17 h à 18 h	1224.401			88 \$	RMR
	10 à 11 ans	lundi, 18 h à 19 h	1224.402			88 \$	
	12 à 15 ans	lundi, 19 h à 20 h	1224.403			88 \$	

### Théâtre musical

HIVER : du 11 jan. au 28 mars 2024	9 à 13 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1285.401	Ira Sokolova	Claude Danis	83 \$	VH
---------------------------------------	------------	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----

### Yoga pour enfants Tapis de yoga obligatoires. La présence d'un parent est requise pour les enfants de 3 à 5 ans.

HIVER : du 11 jan. au 28 mars 2024	6 à 8 ans	jeudi, 16 h 30 à 17 h 30	1209.401	à déterminer	Claude Danis	78 \$	VH
---------------------------------------	-----------	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----



## 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. Un casque et un protecteur de cou sont aussi obligatoire pour les niveaux intermédiaires. Les casques de vélo et de planche à neige ne sont pas permis.

### INITIATION AU PATINAGE

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

### COURS DE PATINAGE

Respectant les lignes directrices de Patinage Canada, ce programme vise le perfectionnement des habiletés de base tout en s'amusant. Les enfants admis au niveau supérieur devront suivre l'horaire de leur nouveau cours. Les participants peuvent s'inscrire à un seul cours par session.

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

### Initiation au patinage

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

HIVER : du 8 janvier au 8 avril 2024	4 ans	lundi, 16 h 45	<b>1203.401</b>	109 \$	CLW
		samedi, 10 h 45	<b>1203.402</b>	109 \$	

### Cours de patinage

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

Intermédiaire: Le port d'un casque, des gants/mitaines et d'un protecteur de cou est obligatoire.

HIVER : du 8 janvier au 13 avril 2024	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	lundi, 17 h 30	<b>1202.401</b>	130 \$	CLW
	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	mercredi, 17 h 30	<b>1202.411</b>	130 \$	
	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	vendredi, 16 h 30	<b>1202.421</b>	130 \$	
	Débutant (étapes 1, 2 et 3)	samedi, 11 h 30	<b>1202.431</b>	130 \$	
	Intermédiaire (étapes 4, 5 et 6)	lundi, 18 h 30	<b>1202.402</b>	130 \$	
	Intermédiaire (étapes 4, 5 et 6)	samedi, 12 h 30	<b>1202.412</b>	130 \$	
	Avancé/Patinage art. (étapes 7 et plus)	mercredi, 18 h 30	<b>1202.403</b>	130 \$	

### Patinage intensif

Le port d'un casque muni d'un protecteur facial, un protecteur de cou, des protège-tibias, des protège-coudes et des gants/mitaines est obligatoire.

HIVER : du 12 janvier au 12 avril 2024	Les participants doivent avoir complété les étapes 1, 2, 3 et 4	vendredi, 17 h 30	<b>1202.410</b>	130 \$	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 remboursé. Enseigné par George Manoli, policier retraité et fondateur de ce merveilleux programme qui augmente l'estime et la confiance en soi.

HIVER : Ateliers 2024	Atelier 1 Atelier 2	samedi 20 janvier, 13 h à 16 h samedi 17 février, 13 h à 16 h	1077.401 1077.411	George Manoli	Claude Danis	55 \$ 55 \$	VH
--------------------------	------------------------	--	----------------------	---------------	--------------	----------------	----

## Badminton

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

HIVER : janvier à mars 2024 <i>Horaires détaillés remis après l'inscription.</i>		mercredi, 19 h à 21 h	1003.401	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$	ESW
--	--	-----------------------	----------	-----------------------	---------------------------	-------	-----

## Ballet classique

Une tenue de ballet est obligatoire.

HIVER : du 9 jan. au 28 mars 2024	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	1011.401 1011.411 1011.402 1011.412	Joanie Moreau	Claude Danis	104 \$ 104 \$ 104 \$ 104 \$	VH
--------------------------------------	------------------------------	--	--	---------------	--------------	--------------------------------------	----

## Basketball

HIVER : janvier à mars 2024 <i>Horaires détaillés remis après l'inscription.</i>		jeudi, 20 h 30 à 21 h 30	1076.401	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$	ESW
--	--	--------------------------	----------	-----------------------	---------------------------	-------	-----

## Boot Camp! Tapas de yoga obligatoires.

HIVER : du 8 jan. au 27 mars 2024 <i>(11 semaines seulement le vendredi)</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	1045.401 1045.402 1045.403	Heidi Barski Katalin Papp Jenny Malandrakis	Claude Danis	78 \$ 78 \$ 73 \$	CLW
--	--	--	----------------------------------	---	--------------	-------------------------	-----

## Danse à claquettes (sans souliers de claquettes)

HIVER : du 8 jan. au 25 mars 2024		lundi, 19 h 30 à 20 h 30	1060.401	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	88 \$	VH
--------------------------------------	--	--------------------------	----------	-------------------------	--------------	-------	----

## Danse du ventre

HIVER : du 11 jan. au 28 mars 2024		jeudi, 19 h à 20 h	1018.401	Natalie E. Kalinowicz	Claude Danis	88 \$	VH
---------------------------------------	--	--------------------	----------	--------------------------	--------------	-------	----

## Danse en ligne

HIVER : du 9 jan. au 26 mars 2024		mardi, 17 h 15 à 18 h 15	1080.401	Gilbert Ward	Claude Danis	78 \$	VH
--------------------------------------	--	--------------------------	----------	--------------	--------------	-------	----

## Danse sociale Les souliers à semelles en cuir sont obligatoires.

HIVER : du 8 jan. au 26 mars 2024	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	1010.401 1010.402 1010.405	Marie-Claude Prégent	Claude Danis	88 \$ 88 \$ 88 \$	VH
--------------------------------------	-----------------------------------	--	----------------------------------	-------------------------	--------------	-------------------------	----

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	CODE	INSTRUCTEUR	COORDONN.	COÛT	END.
<b>Danse théâtral</b>							
HIVER : du 9 jan. au 26 mars 2024		mardi, 19 h 45 à 20 h 45	1085.401	Marie-Claude Prigent	Claude Danis	88 \$	VH
<b>Entraînement complet</b> Tapis de yoga obligatoires.							
HIVER : du 8 jan. au 28 mars 2024		lundi, 9 h à 10 h mercredi, 9 h à 10 h mardi, 18 h 30 à 19 h 30 jeudi, 18 h 30 à 19 h 30	1005.401 1005.411 1005.402 1005.412	Katalin Papp	Claude Danis	78 \$ 78 \$ 78 \$ 78 \$	CLW
<b>Essentrics</b> Tapis de yoga obligatoires.							
HIVER : du 9 jan. au 26 mars 2024		mardi, 13 h 15 à 14 h 15	1075.401	Karima Tidjani	Claude Danis	78 \$	VH
<b>Groove</b>							
HIVER : du 10 jan. au 27 mars 2024		mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	1065.401	Dominique Roberge	Claude Danis	78 \$	VH
<b>Hockey - cours mixte</b> Expérience de patinage exigée.							
HIVER : du 11 jan. au 4 avr. 2024	18 ans +	jeudi, 20 h 30 à 21 h 40	1000.408	à déterminer	Alyssa Sherrard	234 \$	CLW
<b>Karate - JKA Westmount</b> (14 ans +)							
HIVER : du 8 jan. au 27 mars 2024	Déb. à Inter. 10e et 6e Kyu	lundi et vendredi, 19 h à 20 h	1006.401	JKA	Claude Danis	104 \$	CLW
	Avancé 5e Kyu +	lundi, mercredi et vendredi, 19 h à 20 h 30	1006.402			119 \$	
<b>Mise en forme</b> Tapis de yoga obligatoires.							
<b>***Ce programme est également disponible en ligne via Zoom***</b>							
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.							
HIVER : du 9 jan. au 28 mars 2024		mardi, 8 h 45 à 9 h 45 En ligne seulement jeudi, 8 h 45 à 9 h 45 En ligne seulement	1005.403 1005.603 1005.413 1005.613	Johanne Lynch- Staunton	Claude Danis	78 \$ 57 \$ 78 \$ 57 \$	CLW
<b>Mouvement en douceur</b>							
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.							
<b>***Ce programme est également disponible en ligne via Zoom***</b>							
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.							
HIVER : du 12 jan. au 22 mars 2024		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.401 1405.601	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$ 57 \$	CLW

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

### Patinage - cours pour adultes (Casques obligatoires)

HIVER : du 10 jan. au 13 avr. 2024	16 ans +	mercredi, 9 h à 10 h samedi, 12 h 30 à 13 h 30	<b>1001.401</b> <b>1001.402</b>	à déterminer	Gabrielle Jay-Riendeau	140 \$ 140 \$	CLW
---------------------------------------	----------	---	------------------------------------	--------------	---------------------------	------------------	-----

### Pickleball

HIVER : janvier à mars 2024 <i>Horaires détaillés remis après l'inscription.</i>		mardi, 19 h 30 à 21 h 30	<b>1070.401</b>	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$	ESW
--	--	--------------------------	-----------------	-----------------------	---------------------------	-------	-----

### Pilates

HIVER : du 8 jan. au 25 mars 2024		lundi, 17 h à 18 h lundi, 18 h à 19 h	<b>1005.406</b> <b>1005.416</b>	Kaouther (Kay) El Alaoui	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH
--------------------------------------	--	--	------------------------------------	-----------------------------	--------------	----------------	----

### Soccer Intérieur

HIVER : janvier à mars 2024 <i>Horaires détaillés remis après l'inscription.</i>	Femmes Hommes	lundi, 18 h 45 à 20 h 15 lundi, 20 h 15 à 21 h 45	<b>1025.401</b> <b>1024.401</b>	aucun enseignement	Gabrielle Jay-Riendeau	67 \$ 67 \$	ESW
--	------------------	--	------------------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------	-----

### Tai Chi - Chi Kung

HIVER : du 8 jan. au 26 mars 2024	Niveau I Niveau III	lundi, 19 h 30 à 21 h mardi, 20 h 30 à 22 h	<b>1004.401</b> <b>1004.403</b>	Andrew Dearlove	Claude Danis	104 \$ 104 \$	VH
--------------------------------------	------------------------	--	------------------------------------	--------------------	--------------	------------------	----

### Yoga de soir Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.

HIVER : du 9 jan. au 28 mars 2024		mardi, 18 h à 19 h jeudi, 18 h à 19 h	<b>1009.401</b> <b>1009.411</b>	Carmen Romero	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH
--------------------------------------	--	--	------------------------------------	---------------	--------------	----------------	----

### Yoga de jour Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.

HIVER : du 9 jan. au 28 mars 2024		mardi, 12 h à 13 h jeudi, 12 h à 13 h	<b>1009.402</b> <b>1009.412</b>	Emily Groth	Claude Danis	78 \$ 78 \$	VH
--------------------------------------	--	--	------------------------------------	-------------	--------------	----------------	----

### Yoga du matin Tapis de yoga obligatoires. Blocs et sangles suggérés.

HIVER : du 8 jan. au 27 mars 2024 <i>(11 semaines seulement le vendredi et samedi)</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	<b>1009.403</b> <b>1009.413</b> <b>1009.423</b> <b>1009.433</b>	Carmen Romero Carmen Romero Giovanna Carrubba Giovanna Carrubba	Claude Danis	78 \$ 78 \$ 73 \$ 78 \$	VH
--	--	--	--	--	--------------	----------------------------------	----

### Yogalates Pieds nus et tapis de yoga obligatoires.

HIVER : du 10 jan. au 27 mars 2024 <i>(11 semaines seulement le vendredi)</i>		mercredi, 10 h 30 à 11 h 30 vendredi, 10 h 30 à 11 h 30	<b>1039.401</b> <b>1039.411</b>	Johanne Lynch- Staunton	Claude Danis	78 \$ 73 \$	VH CLW
---	--	--	------------------------------------	----------------------------	--------------	----------------	-----------

# ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

DATES	NIVEAU	JOUR/HEURE	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.

HIVER : du 9 jan. au 28 mars 2024	60 ans +	mardi et jeudi, 10 h à 11 h	1400.401	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$	CLW
		En ligne seulement	1400.601			57 \$	
		mardi et jeudi, 11 h à 12 h	1400.411			78 \$	
		En ligne seulement	1400.611			57 \$	

## 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.

HIVER : du 12 jan. au 22 mars 2024		vendredi, 9 h à 10 h En ligne seulement	1405.401 1405.601	Sara Panahi	Claude Danis	78 \$ 57 \$	CLW
---------------------------------------	--	--	----------------------	-------------	--------------	----------------	-----

## Tai Chi - Chi Kung (50 ans et +)

HIVER : du 8 jan. au 25 mars 2024 (11 semaines le vendredi)	Niveau I	vendredi, 13 h 30 à 15 h	1401.401	Andrew Dearlove	Claude Danis	90 \$	VH
	Niveau II	lundi, 13 h 30 à 15 h	1401.402			95 \$	

## 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.

HIVER : du 8 jan. au 27 mars 2024	60 ans +	lundi, 10 h 15 à 11 h 15	1440.401	Kaouther (Kay) El Alaoui	Claude Danis	67 \$	CLW
		En ligne seulement	1440.601			47 \$	
		mercredi, 10 h 15 à 11 h 15	1440.411			67 \$	
		En ligne seulement	1440.611			47 \$	

## Yoga en douceur Yoga en douceur pour les aînés. Tapis de yoga requis.

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

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

HIVER : du 8 jan. au 27 mars 2024	60 ans +	lundi, 11 h à 12 h	1409.401	Johanne Lynch-Staunton	Claude Danis	67 \$	VH
		En ligne seulement	1409.601			47 \$	
		mercredi, 12 h à 13 h	1409.411			67 \$	
		En ligne seulement	1409.611			47 \$	



Programmes et services pour les aînés  
Programs and services for seniors

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 occupée 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.

# 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 assocpropriochienswestmount@gmail.com	
ASSOCIATION HISTORIQUE DE WESTMOUNT	www.westmounthistorical.org	514 989-5510
ASSOCIATION MUNICIPALE DE WESTMOUNT	https://wma-amw.ca/	
CLUB DE BOULINGRIN DE WESTMOUNT	www.bowlswestmount.ca	514 989-5532
CLUB DE CROQUET DE WESTMOUNT	www.bowlswestmount.ca	514 989-5532
CLUB DE RUGBY DE WESTMOUNT	www.westmountrugby.com	
CLUB ROTARY DE WESTMOUNT	www.rotarywestmount.org	514 935-3344
CLUB TOASTMASTERS DE WESTMOUNT	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 LAIR	www.cadets.ca	514 939-8400
GROUPE DE JEU FAMILIAL DE WESTMOUNT	wfplaygroup@gmail.com	514 296-8442
GUIDES DU CANADA	www.girlguides.ca	514 933-5839
SCOUTS	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 D'AUTO PARTAGE	1117, rue Ste-Catherine O.	www.communauto.com	514 842-4545
CLSC MÉTRO (CIUSS DU CENTRE-OUEST DE L'ÎLE DE 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