

PROGRAMMATION
ÉTÉ
2020



LOISIRS et
CULTURE

montreal-ouest.ca



Renseignements utiles

Service des loisirs et de la culture

CENTRE COMMUNAUTAIRE JOHN A. SIMMS

8 avenue Westminster S.
Montréal-Ouest, QC
H4X 1Y5

514-484-6186
loisirs@montreal-ouest.ca

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30

PISCINE MUNICIPALE

220 Bedbrook
Montréal-Ouest, QC
H4X 1S1

514-489-6472
pool@montreal-ouest.ca

CAMP DE JOUR

220 Bedbrook
Montréal-Ouest, QC
H4X 1S1

514-485-1033
camp@montreal-ouest.ca

PERSONNEL

Paula Cordeau
Directrice

Marian Scully
Coordonnatrice,
responsable des
activités au centre
communautaire et des
événements spéciaux

Chris Kearney
Coordonnateur,
responsable des
activités de piscine
et du camp de jour



Inscription

La période d'inscription pour les activités d'été débute le

17 FÉVRIER
résidents de
Montréal-Ouest

18 FÉVRIER
résidents de
Côte-Saint-Luc
et Hampstead

19 FÉVRIER
Non-résidents

La période d'inscription est en cours jusqu'à ce que le programme soit complet ou que nous fermions l'inscription. Les places pour les non-résidents ne peuvent être garanties.

EN LIGNE

L'inscription aux programmes se fait via notre système en ligne.

Si vous n'avez pas de dossier familial, vous devez en créer un en incluant tous les membres de votre famille.

1. Rendez-vous au www.montreal-ouest.ca.
2. Cliquez sur l'onglet « Loisirs et Culture ».
3. Cliquez sur le sous-onglet « Activités et inscription »
4. Naviguez nos cours par groupe d'âge ou cliquez sur « Inscription en ligne » pour être redirigé vers Amilia, notre système d'inscription en ligne.
5. Procédez ensuite à votre inscription et au paiement, par carte de crédit.

EN PERSONNE

L'inscription peut aussi se faire en personne ou au téléphone en contactant le Centre communautaire directement au 514-484-6186.

Politique de remboursement générale



- Les inscriptions sont limitées pour la plupart des programmes et sont traitées sur une base de premier arrivé, premier servi.
- Les frais d'inscription et/ou les programmes sont non transférables d'une personne à l'autre.
- Les programmes peuvent être annulés ou changés sans préavis.
- Les participants sont responsables de l'équipement mis à leur disposition par la Ville de Montréal-Ouest.
- Le tarif de préinscription ne s'applique pas à certains programmes.
- Les frais doivent être payés en totalité lors de la période d'inscription prévue.
- Les taxes seront ajoutées pour tous les programmes pour adultes.
- Un supplément de 25 \$ sera exigé pour tout paiement retourné par la banque.
- Les inscriptions sont payables en argent comptant, par carte de crédit Visa, MasterCard, Interac ou par chèque émis à l'ordre de la Ville de Montréal-Ouest.
- Les programmes qui ont franchi le mi-chemin lors de l'inscription seront facturés au prorata jusqu'à une réduction maximale de 50 %.

Tarifs

TARIF DE PRÉINSCRIPTION

Les prix spéciaux de préinscription sont en vigueur jusqu'au 25 avril à 23 h 59.

Ce ne sont pas tous les programmes et abonnements qui sont sujets à ce rabais, mais en général les rabais sont les suivants.

- Programmes du centre communautaire et mise en forme: 10 \$ de rabais
- Camp de jour (4 semaines): 15 \$ de rabais
- Camp de jour (8 semaines): 25 \$ de rabais
- Abonnements de piscine: 10 \$ de rabais

RÉSIDENTS

La Ville de Montréal-Ouest offre un tarif réduit à ses résidents, ainsi qu'aux résidents de Hampstead, Côte-Saint-Luc et certaines rues à Lachine (Rosewood, Hillcrest et Mont-Vernon). Les différents prix sont indiqués par R (résidents) et NR (non-résidents). Le tarif des abonnements à la piscine pour résidents s'applique uniquement aux résidents de la Ville de Montréal-Ouest. Le tarif réduit pour résidents ne s'applique pas à tous les programmes, seulement ceux indiquant un tarif R et NR.

RABAIS POUR LE TROISIÈME ENFANT

Le troisième enfant, et tout enfant supplémentaire de la même famille résidant sous le même toit (avec une preuve de résidence), qui est inscrit au même programme recevront un rabais de 10 % sur les frais du programme.

Politique de remboursement

CENTRE COMMUNAUTAIRE ET ACTIVITÉS POUR ADULTES

Aucun remboursement ne sera accordé sans demande écrite. Les remboursements demandés avant le 8 mai seront assujettis à des frais administratifs de 20%. Pour les demandes effectuées après le 9 mai, mais avant le début des programmes, les remboursements seront assujettis à des frais administratifs de 30%. Pour toute demande soumise après le début des programmes, le remboursement sera assujetti à des frais administratifs de 35% et sera calculé au prorata hebdomadaire. Une semaine commencée sera considérée comme étant complétée. **Aucun remboursement ne sera permis après les deux premières semaines du programme.**

CAMP DE JOUR

Aucun remboursement ne sera accordé sans demande écrite. Les remboursements demandés avant le 8 mai seront assujettis à des frais administratifs de 20%. Pour les demandes effectuées après le 9 mai, mais avant le début des programmes, les remboursements seront assujettis à des frais administratifs de 30%. Pour toute demande soumise après le début des programmes, le remboursement sera assujetti à des frais administratifs de 35% et sera calculé au prorata hebdomadaire. Une semaine commencée sera considérée comme étant complétée.

PISCINE

Aucun remboursement ne sera accordé sans demande écrite. Tout remboursement est sujet à des frais administratifs de 35\$. Tout remboursement après le début du programme sera traité au prorata, pendant le premier tiers du programme seulement. Aucun remboursement ne sera permis après le premier tiers du programme.

REMBOURSEMENT POUR RAISONS MÉDICALES

Toute demande de remboursement pour raisons médicales peut, sur présentation d'un certificat signé d'un médecin, être considérée. Si le remboursement est accordé, le calcul du remboursement sera calculé au prorata de la partie non utilisée. Des frais d'administration de 10% s'appliqueront dans tous les cas.

Relevé 24 (RL-24)

Un RL-24 est automatiquement émis par le système à la fin de février pour les enfants qui ont été inscrits à nos programmes de camps de jour et certains programmes de préscolaire. **Vous devez fournir votre numéro d'assurance sociale lors de votre inscription pour recevoir votre RL-24.**



Parcs

La Ville de Montréal-Ouest compte une douzaine de parcs bien équipés sur son territoire. Les enfants pourront se balancer, glisser, grimper et jouer dans les modules de jeux colorés et dans les espaces verts. Profitez de la température estivale et des magnifiques parcs de la Ville.

Tous les parcs sont ouverts de 7 h à 22 h. Les jeux d'eau sont ouverts pendant les heures d'ouverture des parcs, à l'exception des jeux d'eau du parc Davies qui ferment à 20 h.



Appelez le Service des travaux publics au 514-485-8597 pour tout problème d'entretien.

	MODULES DE JEUX	BALANÇOIRES	BALANÇOIRE ACCESSIBLE	CARRÉS DE SABLE	TABLES DE PIQUE-NIQUE	ABREUVOIRS	BANCS PUBLICS	PATINOIRES	BASKETBALL	ESPACES VERTS	EXERCISEURS EXTÉRIEURS	TERRAIN DE SOCCER	PATAUGÉOIRE
Parc Sheraton							X			X			
Parc RD Paul	X	X					X			X			
Parc Rugby	X	X			X	X	X	X		X			X
Parc Toe Blake	X				X		X			X			
Parc Strathearn	X	X	X	X	X	X	X			X			X
Terrain Hodgson						X	X	X	X	X		X	
Parc George Booth	X					X	X			X	X		
Parc Dave Reid	X				X		X						
Parc Roy D. Locke	X			X	X		X						
Parc Davies	X	X			X	X	X			X			X
Parc Commémoratif					X		X						
Parc John A. Simms										X			
Parc Ronald	X	X			X	X	X						
Parc Kirkpatrick	X	X					X			X			
Parc Fenwick							X			X			

Événements spéciaux

Une panoplie d'événements culturels et sociaux sont offerts aux résidents au cours de l'été.

* Les événements, lieux et temps sont sujets à modifications. Consultez le montreal-ouest.ca pour plus de détails.

ÉVÉNEMENT	EMPLACEMENT	JOUR	HEURE
FÊTE DU LAPIN	Hôtel de ville	29 MARS	14 h
THRESHOLD : SPECTACLE SUR GLACE (GRATUIT)	Aréna	 5 AVRIL	14 h
FILMS: ÔTÉNAW ET VOUS ÊTES EN TERRE INDIENNE	Centre communautaire	 17 AVRIL	13 h
SOIRÉE PUB	Hôtel de ville	25 AVRIL	19 h 30
SOIRÉE COMMUNAUTAIRE ET ARTISANAT EN FÊTE	Parc Davies	2 JUIN	18 h
RENCONTRE DES MONITEURS DE CAMP ET FESTIVAL POUR ENFANTS	Parc Davies	16 JUIN	18 h
LA FÊTE NATIONALE AVEC DANIEL BELLEGARDE	Parc Davies	 23 JUIN	18 h
PARADE DE LA FÊTE DU CANADA	avenue Westminster	1 ^{ER} JUILLET	15 h 30
FÊTE DU CANADA	Parc Strathearn	1 ^{ER} JUILLET	16 h
FEUX D'ARTIFICE DE LA FÊTE DU CANADA	Terrain Hodgson	1 ^{ER} JUILLET	22 h
SOIRÉE CULTURELLE	Parc Davies	14 JUILLET	18 h
SOIRÉE CULTURELLE	Parc Davies	21 JUILLET	18 h
SOIRÉE CULTURELLE	Parc Davies	11 AOÛT	18 h
ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE ET SPECTACLE DE VARIÉTÉ DU CAMP	Parc Davies	18 AOÛT	18 h
FOIRE COMMERCIALE WESTMINSTER	avenue Westminster	12 SEPTEMBRE	À confirmer

Avez-vous du temps libre? Aimerez-vous investir vos talents et compétences pour bonifier les événements communautaires de Montréal-Ouest? Si oui, le Centre communautaire a toujours besoin d'un coup de main! Écrivez-nous au loisirs@montreal-ouest.ca.

Camp de jour

Le camp de jour de Montréal-Ouest offre un grand nombre d'activités à la fois amusantes, excitantes et uniques.

Les jeunes ne manqueront pas de plaisir avec nos activités de science, d'art, de théâtre, de sport, nos journées thématiques et nos excursions hebdomadaires. L'objectif premier de notre personnel est de faire vivre un été amusant et sécuritaire à tous les campeurs. Inscrivez rapidement vos enfants afin qu'ils puissent profiter des souvenirs d'une vie!

SORTIES

Les sorties auront lieu les jeudis des semaines 2, 3, 6 et 7 et entraîneront des frais supplémentaires de 40\$ par sortie. Les sorties ne sont pas obligatoires, mais **il n'y a pas de camp pour les enfants qui n'y participent pas**, sauf s'ils sont inscrits à l'un des cours intégrés.

DATES DES SESSIONS

SEMAINE 0*
25 et 26 juin

ÉTÉ COMPLET
(SEMAINES 1-8)
29 juin au 21 août

SESSION 1
(SEMAINES 1 À 4)
29 juin au 24 juillet

SESSION 2
(SEMAINES 5 À 8)
27 juillet au 21 août

SEMAINE 9*
24 au 28 août

* Les prix sont disponibles sur Amilia.

HORAIRE

LUNDI AU JEUDI:
9 h à 16 h

VENDREDI:
9 h à 15 h

* Pas de camp le 1^{er} juillet.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

RENCONTRE
DES MONITEURS
16 juin - 18 h
au parc Davies

SPECTACLE DE VARIÉTÉS
18 août - 18 h
au parc Davies

Consultez le site web
pour plus d'informations
montreal-ouest.ca



PROGRAMMES

ÂGE

RÉSIDENTS

NON-RÉSIDENTS

			RÉSIDENTS			NON-RÉSIDENTS		
			SEMAINE	SESSION	ÉTÉ	SEMAINE	SESSION	ÉTÉ
CAMP DE JOUR	Tout au long de l'été, notre camp de jour vous offre une variété d'activités et d'expériences dans un environnement sécuritaire et accueillant.	5-12	200 \$	585 \$	840 \$	235 \$	620 \$	880 \$
CLUB 13/14	Le Club 13/14 est idéal pour ceux qui ne sont pas tout à fait prêts à faire le saut au programme de moniteurs en formation.	13-14	150 \$	350 \$	550 \$	180 \$	390 \$	590 \$
MONITEURS EN FORMATION JUNIOR	Pour les jeunes de 13 et 14 ans qui aimeraient débiter la formation de moniteur tout en continuant à participer aux activités régulières du camp.	13-14	–	350 \$	550 \$	–	390 \$	590 \$
MONITEURS EN FORMATION 1	Ce programme est conçu pour développer le leadership et les compétences organisationnelles des ados afin de les préparer à travailler dans un camp de jour.	14-15	–	350 \$	550 \$	–	390 \$	590 \$
MONITEURS EN FORMATION 2	La deuxième étape de notre programme de moniteurs en formation offre une formation et préparation approfondie.	15-16	–	350 \$	550 \$	–	390 \$	590 \$

COURS INTÉGRÉ

RÉSIDENTS

NON-RÉSIDENTS

			RÉSIDENTS		NON-RÉSIDENTS	
			SEMAINE	COURS INTÉGRÉ SEULEMENT*	SEMAINE	COURS INTÉGRÉ SEULEMENT*
TENNIS	2 heures par jour de cours de tennis intégré à l'expérience du camp de jour. * Il se peut que vous ne puissiez pas participer à toutes les activités du camp en raison de l'horaire du tennis.	5-12	325 \$	170 \$	350 \$	190 \$
BALLET	2 heures par jour de cours de ballet intégré à l'expérience du camp de jour. * Il se peut que vous ne puissiez pas participer à toutes les activités du camp en raison de l'horaire du ballet.	5-10	325 \$	170 \$	350 \$	190 \$
WATERPOLO	1 heure par jour de cours d'introduction au waterpolo intégré à l'expérience du camp de jour.	7-12	325 \$	170 \$	350 \$	190 \$

* Ce frais s'applique lorsque le participant est déjà inscrit à une session de camp.

SERVICE DE GARDE

		RÉSIDENTS			NON-RÉSIDENTS
		JOUR	SEMAINE	SESSION	
MATINS	lundi au vendredi: 7 h 30 à 9 h	14 \$	60 \$	180 \$	300 \$
APRÈS-MIDIS	lundi au jeudi: 16 h à 17 h 30 vendredi: 15 h à 17 h 30	15 \$	65 \$	190 \$	320 \$
MATINS ET APRÈS-MIDIS	lundi au vendredi: 7 h 30 à 9 h lundi au jeudi: 16 h à 17 h 30 vendredi: 15 h à 17 h 30	25 \$	105 \$	340 \$	580 \$
CLUB DE LECTURE	Séance d'une heure à la bibliothèque pour enfants les vendredis de 15 h à 16 h.	20 \$			
CLUB STIM	Programme d'une semaine au cours de laquelle les enfants sont initiés aux disciplines STIM pendant le service de garde en après-midi.		110 \$		

Piscine



Située près de l'aréna et du terrain Hodgson, la piscine municipale de Montréal-Ouest est l'endroit idéal pour se rafraîchir par une chaude journée d'été et pour prendre part à l'une de nos activités aquatiques. L'espace compte une piscine chauffée de 25 mètres avec 6 corridors pour le bain libre, une petite piscine avec des tremplins d'un mètre et une pataugeoire.

La saison 2020 de la piscine est du 30 mai au 7 septembre ainsi que la fin de semaine du 12-13 septembre.



TARIFS QUOTIDIENS

Moins de 4 ans :	1 \$
5 à 17 ans :	3 \$
18 à 64 ans :	5 \$
65 ans et plus :	3 \$

FRAIS D'ABONNEMENT

Le tarif pour résident s'applique aux résidents de Montréal-Ouest seulement.

ABONNEMENT FAMILIAL :
125 \$ R / 160 \$ NR

(pour les parents et leurs enfants de moins de 18 ans seulement. Ceci ne s'applique pas à la famille élargie, aux invités, aux gardiennes et gardiens ni aux bonnes d'enfants)

ABONNEMENT INDIVIDUEL :
80 \$ R / 110 \$ NR

AÎNÉS (65 +) :
65 \$ R / 80 \$ NR

DATES DES SESSIONS

SESSION 1 :
29 juin

SESSION 2 :
20 juillet

SESSION 3 :
10 août

FERMETURES

LA PISCINE SERA FERMÉE POUR LES ÉVÉNEMENTS SUIVANTS :

- Température de l'air en bas de 15°
- Entraînement du personnel
- Compétitions de natation
- Circonstances imprévues

** Inscrivez-vous à l'Infolettre de la piscine pour demeurer au courant de toute fermeture.*

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

RENCONTRE DU PERSONNEL
18 juin - 18 h

BBQ POUR LA FAMILLE
10 juillet - 18 h

BBQ POUR ADULTES
17 juillet - 19 h

Consultez le site web pour plus d'informations montreal-ouest.ca



Activités pour jeunes

PROGRAMME	ÂGE	JOUR/HEURE	COÛT
COURS DE NATATION Ces cours aideront l'enfant à développer ses compétences dans l'eau.	4+	SESSIONS DE 3 SEMAINES Lundi au jeudi 9 h - 10 h ou 15 h 45 - 17 h 15 DURÉE: Blocs de 25 minutes	55 \$ par session
NATATION ARTISTIQUE Programme de niveau débutant ayant pour but d'apprendre les bases de la nage synchronisée, comment compter la musique, et de travailler sa souplesse.	29 JUIN - 21 AOÛT	Consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: À confirmer	À confirmer
WATERPOLO Conçu pour les enfants qui aiment l'eau, s'amuser, être actif et se lancer la balle. Aucune expérience de waterpolo requise.	29 JUIN - 21 AOÛT	Consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: À confirmer	À confirmer

Cours de sauvetage

MÉDAILLE DE BRONZE La première étape à l'obtention de la certification de sauveteur, ce cours enseigne les composantes de base du sauvetage. Ceci est un préalable à la Croix de bronze.	13+	SESSIONS DE 3 SEMAINES Lundi au jeudi 10 h - 13 h DURÉE: 3 heures	200 \$
CROIX DE BRONZE La deuxième étape du parcours pour devenir sauveteur, ce cours enseigne les techniques plus avancées du sauvetage.	14+	3 WEEK SESSIONS Lundi au jeudi 10 h - 13 h DURÉE: 3 heures	200 \$
ASPIRANT SAUVETEUR Vivez l'expérience de sauveteur sur le terrain. Profitez de ce moment pour montrer vos compétences à un employeur potentiel. Prérequis : Croix de bronze	14+	2 SESSIONS Consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: Variable	100 \$

Équipes de natation

PROGRAMME	ÂGE	JOUR/HEURE	COÛT
LES GUPPIES Un cours d'introduction à la natation pour ceux et celle qui ont encore besoin d'un peu de travail! Nous encourageons tous les jeunes qui peuvent nager une distance d'au moins 12 m (1 largeur) à s'inscrire.	5-7	29 JUIN - 14 AOÛT Lundi au jeudi 9 h - 9 h 30 ou 16 h 45 - 17 h 15 DURÉE: 25 minutes	90 \$
ÉQUIPE DE NATATION Lancez-vous dans la natation compétitive et prenez confiance grâce à un esprit d'équipe hors pair.	6+	1 ^{ER} JUIN - 15 AOÛT Lundi au vendredi Horaire variable selon l'âge, consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: Variable	150 \$

Plongeon

DÉVELOPPEMENT 1 ET 2 Le cours de plongeon vise à initier les débutants aux techniques de base et à la sécurité du plongeon tout en développant leur confiance. Les compétitions de plongeon ont lieu les dimanches matin tout au long de l'été.	6+	8 JUIN - 14 AOÛT Consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: 45 minutes	100 \$
AVANCÉ Ces cours avancés visent à parfaire les techniques de plongeon et introduisent des plongeurs plus complexes. Les compétitions hebdomadaires ont lieu le dimanche matin.	8+	8 JUIN - 14 AOÛT Consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: 45 minutes	À confirmer

Adultes

AQUAFORME MATINAL Gardez la forme grâce à un entraînement aérobique et musculaire en eau profonde.	29 JUIN - 28 AOÛT	Mardi, Jeudi, Vendredi 7 h DURÉE: 45 min	Variable
AQUAFORME Notre cours d'aquaforme en eau profonde vous permet de vous entraîner tout en restant au frais dans l'eau.	1 ^{ER} JUIN - 28 AOÛT	Lundi au vendredi 11 h (11 h 30 vendredi) DURÉE: 60 minutes	Variable
MAÎTRES Ce cours permet aux adultes de s'entraîner sous l'oeil d'un entraîneur et de parfaire leurs techniques de nage.	29 JUIN - 28 AOÛT	Consultez Amilia pour l'horaire complet DURÉE: 45 minutes	Variable

Centre communautaire



Consultez le site web
pour plus d'informations
montreal-ouest.ca

Le Centre communautaire célèbre l'été
et la merveilleuse place qu'occupe
cette saison dans le cœur des enfants !

Nous nous efforçons d'offrir des souvenirs de nouvelles expériences, de nouvelles amitiés et de nouvelles aventures à chaque enfant. Nous avons mis en place un large éventail d'activités créatives, actives et enrichissantes pour que les enfants puissent profiter pleinement de l'été. Nous sommes conscients que l'été est un moment pour permettre aux enfants d'être des enfants et de jouer !



AVENTURES ESTIVALES

Les aventures estivales se composent de nombreux programmes. Chaque programme est conçu pour répondre aux besoins spécifiques des enfants âgés de 2 à 12 ans. Chaque groupe a sa propre salle de classe climatisée, un accès à une salle de sport et est située près des jeux d'eau. Tous les groupes auront du temps de bibliothèque, des activités spécialisées et beaucoup de plaisir !

Tous les programmes commencent le 29 juin.

	PROGRAMME	ÂGE	JOUR/HEURE	3X/SEMAINE		5X/SEMAINE	
				R	NR	R	NR
AM	LES BOUTS DE CHOUX	2-3	Lundi au vendredi 9 h à 12 h	335 \$	355 \$	430 \$	450 \$
	LES PETITS COPAINS	3½-5	Lundi au vendredi 9 h à 13 h	400 \$	420 \$	495 \$	515 \$
	LES AMIS	5-7	Lundi au vendredi 9 h à 13 h	400 \$	420 \$	495 \$	515 \$
	KIDZ KLUB JR	7-9	Lundi au vendredi 9 h à 13 h	400 \$	420 \$	495 \$	515 \$
	KIDZ KLUB SR	10-12					
PM	LES PETITS COPAINS	3½-5	Lundi au vendredi 13 h à 16 h	315 \$	335 \$	390 \$	410 \$
	LES AMIS	5-7	Lundi au vendredi 13 h à 16 h	315 \$	335 \$	390 \$	410 \$
	KIDZ KLUB JR	7-9	Lundi au vendredi 13 h à 16 h	315 \$	335 \$	390 \$	410 \$
	KIDZ KLUB SR	10-12					

* Pas de cours le 1^{er} juillet.

Activités pour adultes



PROGRAMME	JOUR	HEURE	DURÉE	LIEU	DATE DE DÉBUT	NOMBRE DE SEMAINES	1X/ SEMAINE		2X/ SEMAINE	
							R	NR	R	NR
TRX Un entraînement en suspension entraîne une meilleure flexibilité, mobilité et stabilité ainsi qu'un renforcement de vos abdominaux. En cas de pluie: Chalet Davies	Lundi	6 h 30	1 heure	Terrain Hodgson	22 juin	8				
	Lundi	19 h 00	1 heure	Chalet Davies	22 juin	8				
	Mercredi*	6 h 30	1 heure	Terrain Hodgson	10 juin	8	105 \$	115 \$	181 \$	191 \$
	Mercredi*	19 h 00	1 heure	Chalet Davies	10 juin	8				
	Vendredi	9 h 00	1 heure	Terrain Hodgson	12 juin	8				
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES Ce cours met l'accent sur l'amélioration de la force musculaire, de la flexibilité et de la posture.	Mardi	19 h 15	1 heure	Salle de réunion	9 juin	8	60 \$	70 \$	90 \$	100 \$
	Jeudi	19 h 15	1 heure	Salle de réunion	11 juin	8				
ÉTIREMENTS Améliorez votre souplesse, l'ampleur de vos mouvements, votre alignement et soulagez les tensions musculaires.	Mardi	18 h 15	1 heure	Salle de musique	23 juin	8				
	Jeudi	8 h 30	1 heure	Salle de musique	25 juin	8	68 \$	85 \$	122 \$	140 \$
	Jeudi	18 h 15	1 heure	Salle de musique	25 juin	8				
ESSETRICS Ce cours combine les étirements scientifiques (PNF, Tai Chi, yoga) avec des mouvements de ballet, de physiothérapie et de chiropractie.	Lundi	8 h 30	1 heure	Salle de musique	22 juin	8	68 \$	85 \$	122 \$	140 \$
	Mercredi*	8 h 30	1 heure	Salle de musique	10 juin	8				
YOGA POUR HOMMES TENDUS Cours de yoga complet qui explore le mouvement, la flexibilité et les problèmes causés par le stress. Ce cours convient aux hommes de tout âge et de tout niveau de forme physique.	Lundi	18 h 45	1 heure	Club de curling	22 juin	5	45 \$	60 \$	80 \$	110 \$
	Mercredi*	18 h 45	1 heure	Club de curling	10 juin	5				
ZUMBA Un mélange de musique latine et de chorégraphies qui combinent la danse aérobique pour sculpter votre corps.	Lundi	18 h 45	1 heure	Salle de réunion	22 juin	8	68 \$	85 \$	122 \$	140 \$
	Mercredi*	18 h 45	1 heure	Salle de réunion	10 juin	8				
STRONG Un entraînement à intervalles à haute intensité rythmé par la musique.	Dimanche	10 h 15	1 heure	Salle de musique	21 juin	8	68 \$	85 \$	122 \$	140 \$
	Mercredi*	19 h 45	1 heure	Club de curling	10 juin	8				
YOGA DOUX Améliorez votre bien-être mental et spirituel, améliorez votre flexibilité et votre tonus musculaire.	Mardi	20 h 00	1 heure	Hôtel de ville	9 juin	8	68 \$	85 \$	122 \$	140 \$
	Jeudi	20 h 00	1 heure	Hôtel de ville	11 juin	8				

* Pas de cours le 24 juin et 1^{er} juillet.



Consultez le site web pour plus d'informations montreal-ouest.ca