

PROGRAMMATION

2023
2024



LOISIRS et
CULTURE

montreal-ouest.ca





Restez informés

Restez à l'affût des nouvelles, des événements et des activités de la Ville.



Restez informés:
www.montreal-west.ca



Inscrivez-vous à notre e-bulletin:
www.montreal-west.ca/ebulletin



Suivez-nous sur Facebook:
www.facebook.com/montrealwest

La programmation annoncée dans cette brochure pourra être modifiée à tout moment afin de respecter les directives de la santé publique. Des informations à jour seront toujours disponibles sur le site web de la Ville.

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

PERSONNEL

Paula Cordeau
Directrice

Marian Scully
Coordonnatrice
des loisirs

Chris Kearney
Coordonnateur
des loisirs

Tammy Loftus
Administration

Inscription

La période d'inscription pour les activités d'automne, d'hiver et de printemps débute le **21 août 2023 pour les résidents de Montréal-Ouest.**

La période d'inscription pour les résidents de Côte Saint-Luc et Hampstead débute le 24 août et celle des non-résidents débute le 28 août.

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, **Amilia**.

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.

Modalités d'inscription



- 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 %.
- Un remboursement complet sera effectué pour tous les programmes qui sont annulés par la Ville si la participation minimale n'est pas atteinte.

Politique de remboursement

POLITIQUE GÉNÉRALE DE REMBOURSEMENT

Seules les demandes écrites seront considérées pour des remboursements et cela, seulement au cours des deux premières semaines de chaque session. Tout remboursement sera soumis à des frais administratifs de 45 \$. Lors d'une demande de remboursement, toutes les classes passées ne seront pas remboursées et une fois que l'heure de début est à moins de 48 heures du début, elle sera comptée comme utilisée pour tout remboursement.

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 fait au prorata de la partie non utilisée. Des frais administratifs de 10% s'appliqueront dans tous les cas. Lors d'une demande de remboursement, toutes les classes passées ne seront pas remboursées et une fois que l'heure de début est à moins de 48 heures du début, elle sera comptée comme utilisée pour tout remboursement.

Tarifs



TARIFS DE PRÉINSCRIPTION

Les prix spéciaux de préinscription aux trois sessions (automne, hiver et printemps) sont en vigueur jusqu'au 1^{er} septembre.

* Ce ne sont pas tous les programmes qui sont sujets à ce rabais.

RÉSIDENT

La Ville de Montréal-Ouest offre un tarif réduit à ses résidents, ainsi qu'aux résidents de Hampstead et Côte Saint-Luc. Les différents prix sont indiqués par R (résidents) et NR (non-résidents). 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.

Relevé-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.**



Activités pour enfants

La programmation annoncée pourra être modifiée à tout moment afin de respecter les directives de la santé publique.

PROGRAMMES	JOUR/HEURE	DURÉE	LIEU	DATE DE DÉBUT			12 SEMAINES		8 SEMAINES		
				AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	R	NR	R	NR	
PRÉ-BALLET Les jeunes enfants sont initiés au monde du ballet par les chansons et l'imagination.	3-4 1/2 ANS	Mardi 16 h 45	45 minutes	Salle de musique	12 sept. (12 sem.)	9 janv. (12 sem.)	2 avril (8 sem.)	125 \$	135 \$	110 \$	120 \$
	3-4 1/2 ANS	Samedi 9 h	45 minutes	Salle de musique	16 sept. (12 sem.)	20 janv. (12 sem.)	13 avril (8 sem.)				
BALLET Un pas de plus dans les compétences de ballet : l'accent est toujours mis sur l'exploration de la créativité et de l'imagination naturelles de cet âge, tout en renforçant le corps et la posture par la technique.	5-6 ANS	Jeudi 17 h	45 minutes	Salle de musique	14 sept. (12 sem.)	11 janv. (12 sem.)	4 avril (8 sem.)	125 \$	135 \$	110 \$	120 \$
	5-6 ANS	Samedi 9 h 50	45 minutes	Salle de musique	16 sept. (12 sem.)	20 janv. (12 sem.)	13 avril (8 sem.)				
	7-8 ANS	Samedi 10 h 40	60 minutes	Salle de musique	16 sept. (12 sem.)	20 janv. (12 sem.)	13 avril (8 sem.)	135 \$	145 \$	115 \$	125 \$
CAPITAINE CATALYSTE Les jeunes découvriront des expériences pratiques et des casse-têtes stimulants qui explorent le monde scientifique.	4-6 ANS	Samedi 9 h 30	60 minutes	Chalet Davies	16 sept. (12 sem.)	13 janv. (12 sem.)	6 avril (10 sem.)	95 \$	105 \$	80 \$	90 \$
	7-9 ANS	Samedi 10 h 45	60 minutes	Chalet Davies	16 sept. (12 sem.)	13 janv. (12 sem.)	6 avril (10 sem.)				



PROGRAMMES

COURS GARDIENS AVERTIS DE LA CROIX-ROUGE 11 ANS ET +

Le cours Gardiens avertis destiné aux jeunes de 11 à 15 ans couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence. Les participants recevront un certificat de la Croix-Rouge canadienne après avoir terminé le cours. (Cours donné en anglais)

	HEURE	DURÉE	LIEU	DATE	R	NR
AUTOMNE	9 h 30	6 1/2 heures	Centre communautaire	Dimanche 19 novembre	85 \$	95 \$
HIVER	9 h 30	6 1/2 heures	Centre communautaire	Samedi 17 février	85 \$	95 \$
PRINTEMPS	9 h 30	6 1/2 heures	Centre communautaire	Dimanche 28 avril	85 \$	95 \$
PRÊTS À RESTER SEULS! DE LA CROIX-ROUGE 9-13 ANS						
Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme Prêts à rester seuls! vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls! (Cours donné en anglais)						
AUTOMNE	9 h 30	5 heures	Centre communautaire	Samedi 18 novembre	80 \$	90 \$
HIVER	9 h 30	5 heures	Centre communautaire	Dimanche 18 février	80 \$	90 \$
PRINTEMPS	9 h 30	5 heures	Centre communautaire	Samedi 27 avril	80 \$	90 \$
MARS EN FOLIE						
Une semaine de plaisir et d'aventure ! Venez passer votre semaine de relâche avec nous et participez à une série d'activités en intérieur et en extérieur, notamment l'art, les jeux de groupe et les sports, la cuisine et les sciences.						
	9 h à 16 h		Centre communautaire	Lundi 4 mars au vendredi 8 mars	TBD	TBD

PROGRAMMES

INTRODUCTION AUX DONJONS ET DRAGONS

Donjons et Dragons est un jeu de rôle interactif, basé sur l'imagination, qui encourage une approche créative et collaborative de la résolution de problèmes. Inscrivez-vous dès maintenant pour vivre des aventures fantastiques tout en nouant de véritables amitiés durables.

PROGRAMMES	JOUR/ HEURE	DURÉE	LIEU	DATE DE DÉBUT			12 SEMAINES		10 SEMAINES	
				AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	R	NR	R	NR
7-9 ANS	Samedi 13 h	90 minutes	Centre communautaire	16 sept. (12 sem.)	13 janv. (12 sem.)	6 avril (10 sem.)				
10-12 ANS	Samedi 15 h	90 minutes	Centre communautaire	16 sept. (12 sem.)	13 janv. (12 sem.)	6 avril (10 sem.)	120 \$	130 \$	100 \$	110 \$
13+ ANS	Samedi 17 h	90 minutes	Centre communautaire	16 sept. (12 sem.)	13 janv. (12 sem.)	6 avril (10 sem.)				
INTRODUCTION AUX SPORTS DE RAQUETTE										
6-10 ANS	Jeudi 18 h 45 à 19 h 40	55 minutes	Académie Royal West	14 sept. (12 sem.)	11 janv. (12 sem.)	4 avril (10 sem.)				
11+ ANS	Jeudi 19 h 45 à 20 h 40	55 minutes	Académie Royal West	14 sept. (12 sem.)	11 janv. (12 sem.)	4 avril (10 sem.)	165 \$	175 \$	140 \$	150 \$



Parents-enfants

PROGRAMMES	JOUR/HEURE	DURÉE	LIEU	AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	10 SEMAINES			
							R	NR		
<p>ENTRAÎNEMENT MAMAN ET BÉBÉ</p> <p>Destiné aux nouveaux parents, ce cours d'entraînement intense vous permettra d'améliorer votre condition physique tout en passant du temps de qualité avec votre enfant. Sous forme de circuit d'exercices musculaires, l'entraînement proposé est adapté et sécuritaire pour le parent et le bébé.</p>	Mardi 11 h	55 minutes	Salle de réunion	26 sept. (10 sem.)	9 janv. (10 sem.)	2 avril (10 sem.)	115 \$	125 \$		
<p>MUSIQUE AVEC SHAWNY</p> <p>Rejoignez l'éducateur local Shawny pour des sessions musicales hebdomadaires ! Son objectif est de créer de la musique amusante, entraînante et accessible aux enfants, tout en abordant des thèmes importants tels que la prise en charge de soi, l'acceptation et la gentillesse envers les autres.</p>	<p>6 à 18 mois Lundi 11 h</p>	30 minutes	Centre communautaire	11 sept. (12 sem.)	8 janv. (12 sem.)	8 avril (10 sem.)	12 SEMAINES		10 SEMAINES	
	<p>11 mois et + Lundi 11 h 30</p>						R	NR	R	NR
<p>YOGA PARENTS ET ENFANTS 5-11 ANS</p> <p>Envie d'un moment de qualité parent-enfant? Venez essayer le yoga avec nous! Durant la session, votre enfant pourra s'initier aux bienfaits du yoga. Il pratiquera des postures douces de yoga qui permettront de renforcer ses muscles et de se détendre. Les cours de yoga parent-enfant permettront à votre enfant de s'amuser de manière ludique et détendue, et ce, dans un environnement éducatif et sécuritaire. Les postures sont réalisées au son de musique du moment. Nous prenons même vos demandes spéciales!</p>	Samedi 13 h	45 minutes	Salle de musique	17 sept. (12 sem.)	14 janv. (12 sem.)	8 avril (10 sem.)	120 \$	130 \$	105 \$	115 \$

NOUVEAU

Activités pour adultes

La programmation annoncée pourra être modifiée à tout moment afin de respecter les directives de la santé publique.

Tous les cours seront offerts virtuellement et en personne, à l'exception de l'entraînement du guerrier.

PROGRAMMES	JOUR	HEURE	DURÉE	LIEU	DATE DE DÉBUT			12 SEMAINES (AUTOMNE/HIVER)				10 SEMAINES (PRINTEMPS)					
					AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	1X/SEM.		2X/SEM.		1X/SEM.		2X/SEM.			
								R	NR	R	NR	R	NR	R	NR		
TRX Augmentation de la flexibilité corporelle totale, promotion de la mobilité et de la stabilité et développement de la force de base par l'entraînement en suspension.	Lundi	6 h 30	60 min.	Chalet Davies	11 sept.	8 janv.	8 avril										
	Mercredi	6 h 30	60 min.	Chalet Davies	13 sept.	10 janv.	3 avril	150 \$	165 \$	250 \$	265 \$	130 \$	140 \$	230 \$	245 \$		
	Vendredi	9 h	60 min.	Chalet Davies	15 sept.	12 janv.	12 avril										
	Lundi	19 h	60 min.	Chalet Davies	11 sept.	8 janv.	8 avril										
TONUS ET RAFFERMISSEMENT Ce cours met l'accent sur l'amélioration de la force musculaire, de la flexibilité et de la posture.	Mardi	19 h	60 min.	Salle de réunion	12 sept.	9 janv.	2 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Jeudi	19 h	60 min.	Salle de réunion	14 sept.	11 janv.	4 avril										
ÉTIREMENTS Améliorez votre souplesse, l'ampleur de vos mouvements, votre alignement et soulagez les tensions musculaires.	Mardi	17 h 50	60 min.	Salle de musique	12 sept.	9 janv.	2 avril										
	Jeudi	8 h 30	60 min.	Salle de musique	14 sept.	11 janv.	4 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Jeudi	17 h 50	60 min.	Salle de musique	14 sept.	11 janv.	4 avril										
ESSETRICS / AGING BACKWARDS^{MD} Conçu pour aider à retrouver une amplitude de mouvement, à enlever la douleur et à raffermir en douceur l'ensemble du corps, le cours Essentrics Aging Backwards se distingue par son rythme plus lent.	Lundi	9 h 30	60 min.	Salle de réunion	11 sept.	8 janv.	8 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Mercredi	9 h 30	60 min.	Salle de réunion	13 sept.	10 janv.	3 avril										
ESSETRICS^{MD} Un entraînement dynamique et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement de tous les muscles du corps.	Mercredi	18 h 45	60 min.	Salle de musique	13 sept.	10 janv.	3 avril	120 \$	130 \$	NA	NA	105 \$	115 \$	NA	NA		
ESSETRICS POUR HOMMES Essentrics est un entraînement dynamique à faible impact pour l'ensemble du corps, adapté à tous les niveaux de condition physique. Il permet de prévenir les blessures, d'accélérer le temps de récupération et de débloquer les muscles et les articulations tendus. Augmentez la flexibilité de votre corps en étirant et en renforçant simultanément vos 650 muscles.	Mercredi	10 h 45	60 min.	Salle de réunion	13 sept.	10 janv.	3 avril	120 \$	130 \$	NA	NA	105 \$	115 \$	NA	NA		
YOGA POUR HOMMES TENDUS Cette classe vous amènera à travers une formation de flexibilité et d'endurance. Attendez-vous à une classe complète de yoga qui explore les mouvements, la flexibilité et qui aide à réduire le stress. Convient pour les hommes de tous âges et tous niveaux de forme physique. <i>Tapis de yoga requis.</i>	Lundi	18 h 45	60 min.	Club de curling	11 sept.	8 janv.	8 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Mercredi	18 h 45	60 min.	Club de curling	13 sept.	10 janv.	3 avril										

NOUVEAU



PROGRAMMES	JOUR	HEURE	DURÉE	LIEU	DATE DE DÉBUT			12 SEMAINES (AUTOMNE/HIVER)				10 SEMAINES (PRINTEMPS)					
					AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	1X/SEM.		2X/SEM.		1X/SEM.		2X/SEM.			
					R	NR	R	NR	R	NR	R	NR					
YOGA DOUX C'est beaucoup plus qu'un exercice... c'est un mode de vie! Améliorez votre bien-être mental et spirituel, augmentez la flexibilité et le tonus musculaire. <i>Tapis de yoga requis.</i>	Mardi	19 h 45	60 min.	Hôtel de ville	12 sept.	9 janv.	2 avril										
	Jeudi	19 h 45	60 min.	Hôtel de ville	14 sept.	11 janv.	4 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
YOGALATES Yogalates est un mélange de yoga traditionnel et de Pilates contemporain. Il augmente votre force, votre flexibilité et diminue le stress, apportant la paix à l'esprit et au corps. Les personnes de tous niveaux sont les bienvenues. <i>Tapis de yoga requis.</i>	Lundi	9 h	60 min.	Hôtel de ville	18 sept.	8 janv.	8 avril										
	Lundi	19 h 05	60 min.	Hôtel de ville	18 sept.	8 janv.	8 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Mercredi	19 h 05	60 min.	Hôtel de ville	20 sept.	10 janv.	3 avril										
BARRE Combinaison d'exercices à la barre, ball pilates et avec des poids. Il s'agit d'une série d'exercices visant à renforcer le tonus et la résistance des jambes, des bras, du fessier et des muscles centraux du corps.	Mardi	8 h 30	60 min.	Salle de musique	12 sept.	9 janv.	2 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Vendredi	9 h	60 min.	Salle de musique	15 sept.	12 janv.	12 avril										
ENTRAÎNEMENT DU GUERRIER L'entraînement du guerrier est une combinaison d'exercices de haute intensité et faciles à suivre. Les cours sont amusants et stimulants. <i>Tapis de yoga requis.</i>	Mardi	19 h 15	60 min.	Académie Royal West	12 sept.	9 janv.	2 avril	150 \$	165 \$			130 \$	140 \$				
COURS DE PREMIERS SOINS Cours de base d'une journée offrant des compétences en premiers soins vitaux et en réanimation cardiorespiratoire (RCR) pour le lieu de travail ou à domicile. Le cours répond aux exigences législatives des commissions provinciales de la sécurité des travailleurs et de l'assurance contre les accidents du travail et comprend les dernières directives en matière de secourisme et de RCR.	Samedi	9 h	7 1/2 heures	Centre communautaire			4 mai	105 \$	110 \$								
STEP ET PUMP Step et Pump combine l'aérobic traditionnel avec des exercices de résistance pour vous offrir un entraînement amusant et intense de tout le corps. <i>Tapis de yoga requis.</i>	Mercredi	19 h 15	60 min.	Académie Royal West	13 sept.	10 janv.	3 avril	120 \$	130 \$	195 \$	205 \$	105 \$	115 \$	190 \$	200 \$		
	Samedi	9 h	60 min.	Salle de réunion	16 sept.	10 janv.	3 avril										



PROGRAMMES

CIRCL MOBILITY™

Libérez le potentiel de votre corps. Que vous soyez un passionné de fitness, une mère occupée ou un travailleur du 9 au 5, CIRCL Mobility™ vous aide à éliminer le stress, à restaurer votre amplitude de mouvement et à renouveler votre capacité à bouger mieux, plus longtemps.

PROGRAMMES	JOUR	HEURE	LIEU	DATE DE DÉBUT			12 SEMAINES (AUTOMNE/HIVER)				10 SEMAINES (PRINTEMPS)			
				AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	1X/SEM.		2X/SEM.		1X/SEM.		2X/SEM.	
				R	NR	R	NR	R	NR	R	NR	R	NR	
CIRCL MOBILITY™	Samedi	10 h	Salle de réunion	16 sept. (12 sem.)	13 jan. (12 sem.)	6 avril (10 sem.)	120 \$	130 \$	NA	NA	105 \$	115 \$	NA	NA
VISITE LIBRE : MINI TENNIS ET PICKLE BALL	Lundi	19 h	Académie Royal West	11 sept. (12 sem.)	8 jan. (12 sem.)	8 avril (10 sem.)	20 \$ par court ou passe de saison disponible en ligne.							
	Vendredi	19 h	Académie Royal West	15 sept. (12 sem.)	12 jan. (12 sem.)	12 avril (10 sem.)								

VISITE LIBRE : MINI TENNIS ET PICKLE BALL

Pickleball et mini-tennis en salle au Royal West Gym les lundis et vendredis.

MÉDITATION

Maîtrisez l'art de la méditation de pleine conscience avec des pratiques guidées hebdomadaires. Apprenez des techniques pour gérer le stress, renforcer l'attention, augmenter la résilience et atteindre des niveaux plus profonds de calme intérieur. Surmontez les obstacles à la méditation.

PROGRAMMES	JOUR	HEURE	DURÉE	LIEU	DATE DE DÉBUT			8 SEMAINES	
					AUTOMNE	HIVER	PRINTEMPS	R	NR
MÉDITATION	Jeudi	19 h	60 min	Centre communautaire	14 sept. (8 sem.)	11 janv. (8 sem.)	4 avril (8 sem.)	55 \$	70 \$





Aînés

PROGRAMMES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 70+

Entraînement à basse intensité. Les cours ont lieu de septembre à mai inclusivement. Places limitées, preuve d'âge requise.

JOUR **HEURE** **DURÉE** **LIEU**

Mardi 10 h 60 min. Salle de réunion

Jeudi 10 h 60 min. Salle de réunion

COURS D'ÉQUILIBRE

Ce cours met l'accent principalement sur des exercices qui améliorent l'équilibre à l'aide de chaises, de bandes et de poids légers.

Lundi 10 h 45 60 min. Salle de musique

Mercredi 10 h 45 60 min. Salle de musique

DATE DE DÉBUT

AUTOMNE **HIVER** **PRINTEMPS**

12 SEMAINES
(AUTOMNE/HIVER)
1X/SEM. | 2X/SEM.

10 SEMAINES
(PRINTEMPS)
1X/SEM. | 2X/SEM.

R NR R NR R NR R NR

300 \$ 350 \$

120 \$ 130 \$ 195 \$ 205 \$ 105 \$ 115 \$ 190 \$ 200 \$

ATELIER DE MAH JONGG AMÉRICAIN

Le Mah Jongg est un jeu chinois d'adresse, de stratégie et de chance à quatre joueurs qui remonte aux années 1880. En 1937, la version américaine du jeu est née, avec ses règles uniques, et cette version continue de se développer grâce à l'amour du jeu et aux liens profonds qui se créent en jouant.

Mardi 10 h 30 120 min. Centre communautaire 3 oct. 6 fév. 2 avril

6 SEMAINES
1X/SEM.

R NR

90 \$ 100 \$

Description du cours

L'atelier consistera à apprendre le jeu pendant les premiers cours, puis à jouer sous supervision pendant le reste de la session. Vous pouvez vous attendre à terminer l'atelier avec une connaissance complète de la façon dont le jeu est joué, des règles associées au jeu, et avec la confiance nécessaire pour montrer aux autres comment jouer. Les avantages de l'apprentissage et de la pratique du Mah Jong sont de maintenir votre cerveau en éveil, d'améliorer vos capacités de mémoire et de favoriser la patience, et bien sûr, l'aspect social est fondamental pour la santé mentale en général.



Événements spéciaux

Les dates et les détails des événements sont susceptibles d'être modifiés à tout moment. Veuillez consulter le site web pour obtenir les informations les plus récentes.



	DATE
FOIRE COMMERCIALE DE MONTRÉAL-OUEST	Samedi 25 mai 2024
SOIRÉE PUB: OKTOBERFEST	Samedi 14 octobre
UN PLAISIR FAMILIAL EFFRAYANT	Dimanche 29 octobre
MARCHE DU SOUVENIR AVEC LE DR DRUMMOND	Samedi 4 novembre
CÉRÉMONIE DU SOUVENIR	Dimanche 5 novembre
CONFÉRENCE DU SOUVENIR	Vendredi 10 novembre
TRAIN DES FÊTES DU CP	Novembre (à confirmer)
DÉJEUNER DU PÈRE NOËL	Dimanche 10 décembre
SOIRÉE JAM	Vendredi 9 février
SOIRÉE PUB	Vendredi 15 mars
FÊTE DU LAPIN	Dimanche 24 mars

Vitrine artistique

	DATE
PAYSAGES MARINS ET SOUVENIRS D'ÉTÉ	AUTOMNE Date de soumission avant le 29 septembre, 2023
EMOTIONS LIBÉRÉES	HIVER Date de soumission avant le 12 février, 2024
MÉTAMORPHOSE	PRINTEMPS Date de soumission avant le 19 avril, 2024
VIE URBAINE	ÉTÉ Date de soumission avant le 3 juin, 2024