

PROGRAMMATION AUTOMNE ET HIVER 2026-2027



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-ouest.ca



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



Abonnez-vous au système d'alerte d'urgence de la Ville:
alertes.montreal-ouest.ca



Suivez-nous sur les médias sociaux:
www.facebook.com/montrealwest
www.instagram.com/mtlouest/

Service des loisirs et de la culture

Centre sportif et récréatif de Montréal-Ouest

220 Bedbrook
Montréal-Ouest, QC
H4X 1S2

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

Heures d'ouverture du bureau d'information

7 jours / semaine
8 h 30 à 20 h 30

Modalités d'inscription

Les inscriptions aux activités d'automne débuteront le **24 août** pour les résidents de **Montréal-Ouest**.

DATES POUR LA PROGRAMMATION D'AUTOMNE

Les inscriptions débutent le:

24 août à 9 h : Résidents de Montréal-Ouest

31 août à 9 h : Résidents de Côte-Saint-Luc et Hampsstead

1 septembre à 9 h : Non-résidents

Date limite pour bénéficier des rabais de préinscription: 4 septembre 2026

Les cours débuteront la semaine du **14 septembre 2026 (12 semaines)**

DATES POUR LA PROGRAMMATION D'HIVER

Les inscriptions débutent le:

2 novembre à 9 h : Résidents de Montréal-Ouest

9 novembre à 9 h : Résidents de Côte-Saint-Luc et Hampsstead

10 novembre à 9 h : Non-résidents

Date limite pour bénéficier des rabais de préinscription: 20 novembre 2026

Les cours débuteront la semaine du **11 janvier 2027 (12 semaines)**

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Inscrivez-vous via notre système d'inscription en ligne, Amilia.

Un compte doit être créé pour chaque membre de la famille avant de pouvoir s'inscrire à une activité.

INSCRIPTIONS EN PERSONNE

Les inscriptions peuvent se faire en personne ou par téléphone auprès du Centre sportif et récréatif.





Politiques et procédures générales

- Les frais d'inscription et/ou les programmes ne sont pas transférables d'une personne à l'autre.
- Les taxes applicables doivent être ajoutées aux programmes concernés.
- Si un programme est annulé faute d'un nombre minimal d'inscriptions, le montant total sera remboursé.
- Les programmes peuvent être déplacés ou annulés.
- Les programmes ayant déjà dépassé la moitié de leur durée au moment de l'inscription seront ajustés au prorata, pour un maximum de 50% de réduction.
- L'ensemble des politiques et procédures est disponible sur le site web.

Politique de remboursement

POLITIQUE GÉNÉRALE DE REMBOURSEMENT

Seules les demandes écrites, signées et datées seront prises en compte pour un remboursement. Tout remboursement demandé avant le début des programmes sera soumis à des frais administratifs de 20 %. Les remboursements demandés une fois le programme commencé sont soumis à des frais administratifs de 35 %. Tout remboursement demandé après le début du programme, mais uniquement jusqu'à ce qu'un tiers dudit programme soit écoulé, sera calculé au prorata. Aucun remboursement ne sera accordé après qu'un tiers dudit programme soit écoulé.

REMBOURSEMENT POUR RAISONS MÉDICALES

Toute demande de remboursement pour raison médicale sera considérée en tout temps, à condition qu'une note du médecin soit jointe à la demande écrite. Si la demande est approuvée, le remboursement sera calculé au prorata de la portion non utilisée des frais, et des frais administratifs de 10% seront appliqués dans tous les cas.

Rabais

RABAIS DE PRÉINSCRIPTION

Inscrivez-vous tôt et profitez de tarifs réduits sur les cours de conditionnement physique et de loisirs ainsi que sur le camp de relâche de mars.

** ne s'applique pas à tous les programmes*

RABAIS RÉSIDENT

La Ville de Montréal-Ouest offre un tarif réduit à ses résidents, ainsi qu'aux résidents de Hampstead et Côte Saint-Luc, aux activités récréatives de la Ville (excluant les programmes du ARC).

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.

RABAIS POUR INSCRIPTIONS MULTIPLES

Les participants qui s'inscrivent à plusieurs cours d'une même catégorie lors de la même session sont éligibles à un rabais. Ce dernier est automatiquement appliqué lors de l'inscription si les cours sont achetés en même temps. Ce rabais s'applique uniquement aux cours de conditionnement physique pour adultes.

2e cours:	3e cours:	4e cours et plus:
20%	25%	30%
de rabais	de rabais	de rabais

LAISSEZ-PASSER

Les laissez-passer sont une façon simple d'économiser sur les activités à la carte admissibles, notamment les activités au gymnase, les cours de conditionnement physique, et les locations de terrains. Une passe est déduite de votre solde chaque fois que vous vous inscrivez à une activité admissible.

- 5 passes (cours de conditionnement physique) = environ 10 % de rabais
- 10 passes (gymnase et réservation de terrain) = 25% de rabais
- 20 passes (gymnase et réservation de terrain) = 30% de rabais

Adultes

PROGRAMMES ET ACTIVITÉS

COURS RÉGULIERS



ESSETRICS® AGING BACKWARDS

Vieillir en bonne santé grâce à des mouvements qui renforcent les tissus conjonctifs, les articulations et la force musculaire. Allongez et tonifiez votre corps, augmentez votre souplesse, rééquilibrez votre alignement et réduisez les raideurs et les douleurs

Lundi 9 h 30, Gymnase

Enseignante: Automne Megan / Hiver à confirmer

Mercredi, 9 h 30, Gymnase

Enseignante: Karima



ESSETRICS®

Essentrics® est un entraînement dynamique à faible impact pour tout le corps, adapté à tous les niveaux de forme physique. Il aide à prévenir les blessures, accélère la récupération et détend les muscles et les articulations tendus.

Samedi 9 h, Gymnase

Enseignante: Carolyn

ESSETRICS® POUR HOMMES

Conçue spécialement pour les hommes, ce cours applique les mêmes principes Essentrics : mobilité du corps entier, force grâce à l'étirement, santé des articulations et soins des tissus conjonctifs.

Lundi 10 h 45, Gymnase

Enseignante: Automne Megan / Hiver à confirmer

Mercredi 10 h 45, Gymnase

Enseignante: Karima



Prix pour résidents
125\$ par cours
Prix pour Non-résidents
145\$ par cours
À la carte:
15\$

Rabais applicables:
Inscriptions multiples et laissez-passer
(voir page 2)

COURS D'ÉQUILIBRE

Axé sur l'amélioration de l'équilibre et de la force globale, les participants utilisent des chaises comme support, ainsi que des bandes de résistance et des poids légers pour améliorer le tonus musculaire et la stabilité grâce à des exercices à faible impact.

Lundi 10 h 30, Salle polyvalente B

Mercredi 10 h 30, Salle polyvalente B

Enseignante: Shirley



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 70+

Entraînement à basse intensité. Places limitées, preuve d'âge requise.

Mardi et jeudi 10 h, Gymnase

Enseignante: Alison



ÉTIREMENTS

Améliorez votre flexibilité, augmentez votre amplitude de mouvement, améliorez votre alignement et libérez les tensions musculaires.

Jeudi 9 h, Salle polyvalente AB

Enseignante: Shirley



BARRE

Une combinaison d'exercices de barre, de ballon de Pilates et de poids légers pour tonifier et renforcer les jambes, les bras, les fessiers et les abdominaux.

Vendredi 9 h, Salle polyvalente AB

Enseignante: Shirley

PILATES POSTNATAL BÉBÉ ET MOI

Programme de remise en forme à faible impact qui met l'accent sur le rétablissement de la souplesse et de la force après l'accouchement, avec des activités adaptées pour intégrer le bébé.

Vendredi 10 h 15, Gymnase

Enseignante: Automne Megan / Hiver à confirmer

PILATES

Le Pilates est une série d'exercices au sol qui utilisent le poids de votre corps comme résistance. En travaillant contre la gravité, vous développerez votre force et améliorerez votre souplesse. Les exercices ciblent les muscles centraux : hanches, dos, abdominaux et fessiers.

Vendredi 9 h, Gymnase

Enseignante: Automne Megan / Hiver à confirmer

YOGALATES

Le Yopalates est un mélange de yoga traditionnel et de Pilates moderne qui augmente la force, améliore la flexibilité et réduit le stress. Tous les niveaux sont les bienvenus.

*Débute la semaine du 25 septembre

Lundi 9 h, Salle polyvalente AB

Lundi 19 h, Salle polyvalente AB

Mercredi 19 h, Salle polyvalente AB

Enseignante: Joanne



YOGA POUR HOMMES

Cours de yoga complet qui améliore la souplesse, l'endurance, la mobilité et réduit le stress. Il convient aux hommes de tous âges et de tous niveaux de forme physique.

Lundi 18 h 45, Gymnase

Mercredi 18 h 45, Club de Curling

Enseignante: Shirley

YOGA FLOW

Yoga Flow propose des mouvements dynamiques et fluides, synchronisés avec une respiration profonde et consciente

Mardi 18 h 45, Salle polyvalente AB

Jeudi 18 h 45, Salle polyvalente AB

Enseignante: Carmen

YOGA FIT

Yoga Fit propose des postures sûres et efficaces pour renforcer le corps, améliorer la flexibilité et la respiration, dans une séquence fluide et accessible.

Mercredi 9 h, Salle polyvalente AB

Enseignante: Shirley



COURS SPÉCIALISÉS

COURS À HAUTE INTENSITÉ AVEC ÉQUIPEMENT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire est un cours de 60 minutes à intensité progressive qui renforce les muscles profonds du tronc, améliore la posture et vous procure une sensation d'équilibre et de légèreté. Adapté à tous les niveaux de forme physique.

Mardi 19 h 45, Gymnase
Enseignant: Ahmad

ENTRAÎNEMENT DU GUERRIER

Un entraînement énergique combinant intensité et mouvements simples, faciles à suivre. Repoussez vos limites et relevez le défi !

Mardi 18 h 45, Gymnase
Enseignant: Ahmad

STRENGTH, AGILITY, MOBILITY (SAM)

Développez votre force, votre agilité et votre mobilité grâce à un entraînement dynamique combinant musculation, exercices de coordination et étirements ciblés.

Vendredi 6 h 30, Salle polyvalente AB
Enseignante: Alison



Prix pour résidents
160\$ par cours
Prix pour Non-résidents
180\$ par cours
À la carte:
20\$

*Rabais applicables:
Inscriptions multiples et laissez-passer
(voir page 2)*

BODY SCULPT

Axé sur l'amélioration de l'équilibre et de la force globale, les participants utilisent des chaises comme support, ainsi que des bandes de résistance et des poids légers pour améliorer le tonus musculaire et la stabilité grâce à des exercices à faible impact.

Mardi 6:30 pm, Salle polyvalente AB
Jeudi 6:30 pm, Salle polyvalente AB

Enseignante: Jean

TRX

Un entraînement dynamique et complet qui utilise le poids du corps et la gravité pour développer la force, l'endurance, la souplesse et l'équilibre grâce à l'entraînement en suspension

Lundi 6 h 30, Chalet Davies
Lundi 19 h, Chalet Davies
Mercredi 6 h 30, Chalet Davies
Enseignante: Alison
Vendredi 9 h, Chalet Davies

** Début la semaine du 25 septembre*
Enseignante: Kay

LOISIRS

ESPAGNOL

Ouvrez-vous à de nouvelles opportunités et connectez-vous au monde en apprenant l'espagnol ! Rejoignez notre cours immersif de langue et commencez à parler avec confiance.

DÉBUTANT

Mercredi 13 h 30 à 15 h, Salle polyvalente B

INTERMÉDIAIRE

Jeudi 13 h 30 à 15 h, Salle polyvalente B

Enseignante: Brenda

Prix

Résidents: \$135 Non-résidents: \$140

DANSE EN LIGNE 60+

Vous recherchez du plaisir, de l'activité physique et de la bonne musique ? Cette séance de danse animée est un excellent moyen de rester actif, de rencontrer de nouvelles personnes et d'apprendre des pas faciles à suivre.

Lundi 13 h, Salle polyvalente AB

Enseignant: Gilbert

Prix

Résidents: \$70 Non-résidents: \$75
À la carte: \$17



NOUVEAU! PEINTURE

Chaque atelier comprend une discussion sur un thème ou une technique en peinture, suivie d'un exercice pratique. Les participants peuvent ensuite explorer le thème proposé ou poursuivre un projet personnel. Ouvert à tous les niveaux d'expérience. Les participants doivent apporter leur propre matériel; une liste des fournitures sera disponible sur Amilla.

Jeudi 14 à 16 h, Hôtel de ville

Enseignant: John

Prix

Résidents: 90\$ Non-résidents: 100\$



QIGONG

Le qigong est une pratique physique originaire de Chine qui a été créée pour améliorer la santé, réduire le stress et augmenter la vitalité. Il utilise la pleine conscience, des techniques de respiration simples et d'ancrage pour apaiser l'esprit et harmoniser l'énergie. Le qigong est étroitement lié aux éléments qui nous entourent et encourage une connexion plus profonde avec les rythmes naturels du corps et de la nature.

Mardi 4:00 pm, Salle polyvalente B

Enseignant: Jasper

Prix

Résidents: \$70 Non-résidents: \$75
À la carte: \$17



MÉDITATION

Méditation guidée axée sur la pleine conscience pour gérer le stress, améliorer la concentration, renforcer la résilience et trouver la paix intérieure.

Jeudi 19 h, Hôtel de ville

Enseignante: Mary

Prix

Résidents: 70\$ Non-résidents: 75\$
Drop-in: 17\$



PREMIERS SOINS

COURS DE SECOURISME D'URGENCE ET RCR/DEA (NIVEAU C)

Le cours de Secourisme d'urgence et RCR (réanimation cardiorespiratoire) est un cours essentiel d'une journée qui vous permet d'acquérir les compétences nécessaires pour sauver des vies en cas d'urgence dans votre milieu de travail ou à domicile.

Contenu du cours :

- La Croix-Rouge
- Se préparer à agir
- Le système des services médicaux d'urgence
- Vérifier, Appeler, Secourir
- Urgences des voies respiratoires
- Urgences respiratoires et circulatoires
- Premiers soins en cas d'arrêt respiratoire et cardiaque
- Soins des plaies
- Information sur les empoisonnements aux opioïdes

**Dimanche 21 mars 2027, 8 h 30 à 16 h 30 ,
Hôtel de ville**

Prix

Résidents: 120\$ Non-résidents: 130\$

SECOURISME — SOINS AUX CHIENS ET AUX CHATS

Le cours en ligne Secourisme — Soins aux chiens et aux chats vous enseignera les techniques essentielles pour prendre soin de vos animaux de compagnie lors de situations d'urgence.

Qu'il s'agisse d'intervenir en cas d'obstruction ou de reconnaître des convulsions, ce cours vous procurera la confiance nécessaire pour agir rapidement et efficacement si une urgence survient. Suivez le cours de Secourisme — Soins aux chats et aux chiens de la Croix-Rouge canadienne et veillez à ce que vos animaux de compagnie soient entre bonnes mains!

- Cours en ligne avec la Croix-Rouge
- Inscrivez-vous sur le site de la Croix-Rouge

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS D'INFORMATIONS](#)



Ados

COURS DE LA CROIX-ROUGE

GARDIENS AVERTIS 11 - 15 ANS

Le cours de gardiennage de la Croix-Rouge canadienne enseigne aux jeunes les compétences essentielles pour prévenir les situations d'urgence et y réagir efficacement. Vous apprendrez à reconnaître et à prévenir les situations dangereuses, à prendre des décisions sécuritaires et à adopter des comportements favorisant la sécurité. Les participants recevront un manuel de la Croix-Rouge canadienne ainsi qu'un certificat à la réussite du cours.

Offert par Formations Émilie, en partenariat avec Atout Plus inc

Dimanche 18 octobre 2026

Dimanche 7 février 2027

9 h 30 à 17 h 30

Hôtel de ville

Prix

Résidents: 85\$ Non-résidents: 95\$

PRÊTS À RESTER SEULS! DE LA CROIX-ROUGE 9 à 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!

Offert par Formations Émilie, en partenariat avec Atout Plus inc

Dimanche 25 octobre 2026

Dimanche 28 février 2027

9 h 30 à 15 h 30

Hôtel de ville

Prix

Résidents: 80\$ Non-résidents: 90\$

ACTIVITÉS SPÉCIALES

SOIRÉE ADOS

Chaque mois, les jeunes de 11 à 15 ans sont invités à se réunir pour participer à une soirée thématique amusante et dynamique. Une belle occasion de socialiser et de découvrir de nouvelles activités.

Vendredi 25 septembre: Soirée jeux

Vendredi 23 octobre: Meurtre et mystère

Vendredi 13 novembre: Taylor Swift

Centre sportif et récréatif

19 h

Prix

Résidents: 10\$ Non-résidents: 15\$

GYM ADOS

Des périodes de gymnase réservées aux adolescents pour la pratique libre de sports.

[Voir l'horaire complet du gymnase sur le site web.](#)



Enfants

PROGRAMMES ET ACTIVITÉS

DANSE

BALLET

Ces cours initient les jeunes danseurs au ballet à travers la musique, le mouvement et le jeu. Dans les groupes plus âgés, ils apprendront des enchaînements plus structurés et perfectionneront leur technique, tout en développant leur force et leur posture.

PRÉ-BALLET 3 À 4 ANS

Samedi 8 h 45, Salle polyvalente AB

Enseignante: à confirmer
45 minutes

4 À 6 ANS

Mardi 17 h 15, Salle polyvalente AB

Enseignante: Sonja
45 minutes

5 À 6 ANS

Samedi 9 h 35, Salle polyvalente AB

Enseignante: à confirmer
45 minutes

7 À 8 ANS

Samedi 10 h 25, Salle polyvalente AB

Enseignante: à confirmer
60 minutes



Prix pour résidents: 125\$ par cours
Prix pour non-résidents: 135\$ par cours

MINI HIP HOP 4 À 5 ANS

Rejoignez notre cours de hip-hop où les petits danseurs apprennent le rythme, la confiance en soi et des mouvements sympas dans un espace amusant et encourageant.

Jeudi 16 h 30, Salle polyvalente AB

Enseignante: Sonja
45 minutes

HIP HOP JAZZ 5 ½ À 7 ANS

Le cours de jazz hip-hop est un mélange d'exercices/danses jazz et de hip-hop ! C'est le moyen idéal pour permettre à vos enfants de s'exprimer tout en apprenant la coordination et en renforçant leur confiance en eux !

Jeudi 17 h 25, Salle polyvalente AB

Enseignante: Sonja
45 minutes

DONJONS ET DRAGONS

Donjons et Dragons est un jeu interactif basé sur l'imagination qui emmène les participants dans une aventure fantastique. Il encourage la créativité, le travail d'équipe et la résolution de problèmes.

Centre sportif et récréatif

7 À 9 ANS

Dimanche 13 h

10 À 12 ANS

Dimanche 14 h 45

13 ANS ET PLUS

Dimanche 16 h 30

Enseignant: Thomas
90 minutes

Prix

Résidents: 150\$ Non-résidents: 160\$

COMÉDIE MUSICALE 5 À 7 ANS

Les enfants exploreront les trois grandes facettes de la comédie musicale : chanter, danser et jouer des rôles ! Chaque semaine, ils participeront à des ateliers amusants et créatifs où ils apprendront à bouger, à s'exprimer et à chanter en groupe.

Mardi 18 h, Club de curling

Enseignante: Moony

60 minutes

Prix

Résidents: 150\$ Non-résidents: 160\$

LOISIRS



THÉÂTRE 8 À 12 ANS

Les jeunes s'initieront au théâtre à travers des jeux d'expression, des exercices d'improvisation et la création de personnages hauts en couleur. Ils apprendront à utiliser leur voix, leur corps et leurs émotions pour mieux s'exprimer sur scène, tout en développant leur confiance et leur imagination.

Mardi 19 h, Club de curling

Enseignante: Moony

60 minutes

Prix

Résidents: 150\$ Non-résidents: 160\$

Garde d'enfants spécialisée



CAMP DE LA SEMAINE DE RELÂCHE

Notre camp propose aux enfants âgés de 5 à 10 ans une expérience amusante et enrichissante grâce à une grande variété d'activités. Les participants peuvent s'adonner à des projets créatifs, des jeux dynamiques, des activités sportives, de la cuisine, des jeux en plein air et bien plus encore, dans un environnement sécuritaire et stimulant.

1 au 5 mars 2027

Lundi au vendredi, 9 h à 16 h

Prix

Résidents: 300\$ Non-résidents: 310\$

Les tarifs de préinscription se terminent le 5 janvier 2027

SOIRÉE CONGÉ POUR LES PARENTS

Les enfants (4 à 10 ans) sont invités à une soirée remplie de plaisir! Au programme: pizza, jus, bricolage, jeux et film.

**Veuillez nous informer si votre enfant a des allergies. Vous pouvez aussi lui fournir son propre repas sans noix si vous le préférez.*

Vendredis 17 h à 21 h
Centre sportif et récréatif

18 septembre
16 octobre
20 novembre
18 décembre

15 janvier
12 février
19 mars

Prix

Résidents: 25\$ Non-résidents: 35\$

Parents et enfants



BÉBÉ-GYM

Cette activité à la carte offre un espace intérieur sécuritaire et stimulant où les bébés et les tout-petits peuvent explorer, bouger et jouer. Grâce à des tapis moelleux, des structures d'escalade, des tunnels, des activités d'équilibre et des tables de jeu, les enfants peuvent développer leur coordination, leurs capacités sensorielles et leur confiance en eux à leur propre rythme, pendant que les parents et les accompagnateurs les surveillent et se joignent au jeu.

Mardi et dimanche, 9 h à midi
Salle polyvalente AB

Prix

Résidents: Gratuit Non-résidents: 5\$



MUSIQUE AVEC SHAWNY

Venez chanter, danser et vous amuser avec l'éducateur local Shawny lors de ses rendez-vous musicaux mensuels! Grâce à des chansons entraînantes et interactives, les enfants sont invités à participer activement en chantant, en dansant et en bougeant au rythme de la musique. Tout en s'amusant, ils découvriront des thèmes importants comme la confiance en soi, l'acceptation et la bienveillance envers les autres. La présence et la participation d'un parent sont requises.

19 septembre, 24 octobre, 21 novembre,
12 décembre
10 h à 10 h 30 (0 à 2 ans)
10 h 45 à 11 h 15 (3 à 5 ans)

Hôtel de ville

Prix

Résidents: 15\$ Non-résidents: 20\$

Aînés

CLUB DES 60+ DE MONTRÉAL-OUEST

Le Club des 60+ est une association qui propose aux personnes de plus de 60 ans un choix varié d'activités et de sorties divertissantes. Grâce à des conférences, des dîners saisonniers, des sorties et autres, le Club 60+ de Montréal-Ouest favorise la socialisation, une meilleure qualité de vie et un sentiment d'appartenance à la communauté.

GROUPE DE PROMENADE ACTIVE

Que vous soyez un marcheur occasionnel ou un marcheur passionné, notre groupe de marche pour aînés est le moyen idéal de découvrir de nouveaux endroits tout en profitant des bienfaits d'une activité physique régulière pour la santé. Activité programmée chaque premier mardi du mois. Consultez le calendrier sur Amilia.

COURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

De nombreux cours d'activités physiques proposés par la ville sont adaptés aux aînés. Il suffit de repérer le logo « Adapté aux aînés » à côté de la description du cours.



JOURNÉE DE BON VOISINAGE

Avec l'appui d'étudiants bénévoles et de résidents de la communauté, les personnes ayant besoin d'assistance peuvent effectuer les travaux saisonniers d'entretien de leur terrain.

Samedi 24 octobre

Si vous ou l'un de vos proches avez besoin d'aide ou souhaitez devenir bénévole, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour vous inscrire sur Amilia.

RESSOURCES POUR LES AÎNÉS

Veuillez consulter [notre page dédiée aux aînés](#) sur le site de la ville pour obtenir la liste des ressources locales.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le Centre sportif et récréatif au 514-484-6186.



Gymnase

Le Gymnase propose toute une gamme d'activités à la carte aux résidents qui souhaitent rester actifs, développer leurs compétences et pratiquer des sports de loisirs dans un cadre convivial et flexible.

Les programmes et les horaires peuvent être modifiés périodiquement afin de tenir compte de l'intérêt de la communauté et du niveau de participation.

SPORTS ADULTES

Pickleball

- Réservation de terrain
- À la carte
- Clinique

Basketball

- À la carte

Volleyball

- À la carte

Badminton

- Réservation de terrain
- À la carte

ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS ET FAMILLES

Basketball

- À la carte

Badminton

- À la carte

Pickleball

- À la carte



Pour connaître les horaires et les détails d'inscription les plus récents, veuillez [consulter le site internet de la ville](#) ou contacter le Centre sportif et récréatif.

Clinique de pickleball

Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner votre technique, cette clinique de pickleball vous aidera à acquérir des bases solides, à affiner votre stratégie et à profiter pleinement de chaque instant passé sur le terrain.

12 semaines

Début le 16 septembre

INTRO AU PICKLEBALL

Mercredi, 16 h

DÉBUTANT +

Mercredi, 17 h

Mercredi, 18 h

Mercredi, 19 h

Prix

Résidents: 115\$ Non-résidents: 135\$

La patinoire Steve et Rob Michelin

Venez patiner à l'année longue sur notre nouvelle patinoire aux dimensions réglementaires ! Tout le monde est le bienvenu pour profiter des nombreuses activités et des programmes proposés par l'ARC et les associations locales.

Chaque semaine, profitez des temps dédiés au patinage libre, au hockey libre et au patinage artistique libre !

Pour consulter le calendrier actualisé et obtenir des informations sur les inscriptions, [rendez-vous sur le site Internet de la ville](#) ou contactez le Centre sportif et récréatif.

Pro Shop

Que vous ayez besoin de nouveau ruban de hockey, d'équipement de rechange ou d'une petite collation pendant le match, le pro-shop a tout ce qu'il vous faut. Passez-y pour vous procurer l'essentiel afin d'être toujours prêt et de continuer à profiter pleinement de l'action !

Services offerts :

- Aiguisage de patins
- Location de patins et de casques
- Vente d'équipement de base
- Nettoyage d'équipement de hockey Sani Sport



Patinoires extérieures

Chaque hiver, des patinoires extérieures sont installées à travers la ville pour permettre aux habitants de patiner et de profiter des joies de l'hiver à deux pas de chez eux.

Les patinoires en plein air dépendent des conditions météorologiques et sont soumises à des variations tout au long de la saison. L'état des patinoires est régulièrement mis à jour sur le site web pendant les mois d'hiver.



Événements à venir

AUTOMNE

Événement éphémère : Dimanche 13 septembre

Journée nationale des aînés: Jeudi 1 octobre

Oktoberfest : Vendredi 2 octobre

Journée de bon voisinage : Samedi 24 octobre

HALLOWEEN

Spooktacular : Vendredi 30 octobre

Halloween sur glace : Samedi 31 octobre

JOURNÉE DU SOUVENIR

Marche du Souvenir: Samedi 7 novembre

Cérémonie du Souvenir: Dimanche 8 novembre

TEMPS DES FÊTES

Train des fêtes CPKC: novembre (à confirmer)

Souper de Noël 60+: Vendredi 11 décembre

Déjeuner avec le père Noël: Dimanche 13 décembre

PRINTEMPS 2027

Dîner de la St-Patrick: Vendredi 12 mars

Fête du Lapin: Dimanche 21 mars

Vitrine artistique

La vitrine artistique de Montréal-Ouest offre aux résidents l'occasion d'exposer leurs oeuvres au cours de l'année à l'hôtel de ville de Montréal-Ouest. Un thème est choisi pour chaque exposition et aide à la rotation de l'art à l'hôtel de ville.

Thème: Bon Appétit!

Date limite de soumission:

Vendredi 16 octobre

*Envoyez vos contributions sur le site
Internet de la ville.*

Locations

Trouvez le lieu idéal pour votre événement ! Que vous organisiez une fête d'anniversaire, une réunion de communauté, une réception ou un événement sportif, la ville met à votre disposition toute une gamme d'installations adaptées à vos besoins.

HÔTEL DE VILLE

- Salle de musique
- Salle de réunion

CENTRE SPORTIF ET RÉCRÉATIF

- Gymnase
- Salle polyvalente
- Patinoire
- Cuisine

Contactez le Service des loisirs au 514-484-6186 pour obtenir des informations sur les installations, les équipements et les procédures de réservation.

