

GUIDE DES SPORTS, LOISIRS ET CULTURE



2026 / 2027

TABLE DES MATIÈRES

SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS

Mot du maire	p.3
Ligne Info-Loisirs	p.3
Location des salles pour vos célébrations	p.3
Événements offerts par la ville	p.4
Utilisation des photos	p.4

ACTIVITÉS CULTURELLES

Bibliothèque publique de Dollard-des-Ormeaux	p.5
Vendredis culturels	p.6
Centre des arts de Dollard	p.7

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Association aquatique de Dollard-des-Ormeaux (A.A.D.O.)	p.8
Association de la Piscine Westminster	p.9
Association récréative de Elm Parc inc.	p.9
Le Club de la piscine et des loisirs Glenmore	p.9
Piscine Fairview	p.9

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Accompagnement bénévole de l'ouest (ABOVAS)	p.10
Action Jeunesses de l'Ouest-de-l'Île (AJOI)	p.10
Amis de la santé mentale	p.10
Association Canadienne-Philippine de l'Ouest de l'Île	p.10
Association Chrétienne Canorient	p.10
Association des familles noires du West Island	p.10
Association de la communauté noire de l'Ouest de l'Île	p.11
Association de l'Ouest de l'Île pour les handicapés intellectuels	p.11
Centre communautaire chinois de l'Ouest de l'Île de Montréal	p.11
Centre d'action bénévole Ouest-de-l'Île	p.11
Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île	p.11
Centre des femmes West Island	p.12
Centre des ressources communautaires de l'Ouest de l'Île	p.12
Cercle de fermières	p.12
Chorale pop DDO	p.12
Club de danse carrée Swinging Stars	p.12
École Confucius de Montréal	p.13
Escadron 803 North Shore Sabre	p.13
Groupe Scout Fairview Centennial	p.13
Guides du Canada – Secteur Oakwoods	p.13
Le Groupe d'entraide de la sclérose en plaques de la banlieue ouest	p.14
Mission de l'Ouest de l'Île	p.14
Nova l'Ouest de l'Île	p.14
Orchestre symphonique des jeunes du West Island	p.14
Parrainage civique de la banlieue ouest de Montréal	p.14
Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île	p.14
Refuge pour les femmes de l'Ouest de l'Île	p.15
Services familiaux AMCAL	p.15
Société Gujarati de Montréal	p.15
Table de Quartier du Nord de l'Ouest-de-l'Île de Montréal	p.15
TOPS	p.15

ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

Arts martiaux

Groupe Qi Gong Santé	p.16
----------------------------	------

Badminton

Club de badminton de l'Ouest de l'Île	p.16
---	------

Balle-molle

Association exécutive de balle-molle de DDO	p.16
---	------

Baseball

Association amateur de baseball Dollard (DABA)	p.16
--	------

Basketball

Ligue de basketball extérieur de l'Ouest de l'Île (WIOBL)	p.16
---	------

Curling

Club de curling Glenmore	p.17
--------------------------------	------

Football

Ligue de Football North Shore	p.17
-------------------------------------	------

Hockey

Association de Hockey Dollard	p.17
Lions du lac St-Louis AAA	p.17
Programme Tiny Tots	
Offert par l'Association de Hockey Dollard	p.17

Karaté

Karaté Esprit	p.18
---------------------	------

La Crosse

Association de Crosse de l'Ouest de l'Île	p.18
---	------

Patinage artistique

Club de patinage artistique Dollard	p.18
---	------

Patinage libre

Offert par l'Association de Hockey Dollard	p.18
--	------

Patinage de vitesse

Le Club de patinage de vitesse de DDO (West Island Cyclones)	p.19
--	------

Pickleball

Club de pickleball de l'Ouest de l'Île	p.19
--	------

Ringuette

Association de ringuette Pierrefonds / DDO / Île Bizard	p.19
---	------

Rugby

Club de rugby Montréal Barbarians	p.19
---	------

Soccer

Association de soccer récréatif Dollard	p.20
Club de soccer Dollard	p.20

Softball

Ligue de Softball Mixte de Dollard	p.20
--	------

Tai chi

Académie de Tai-Chi de Dollard-des-Ormeaux	p.20
--	------

Tennis

Tennis Montréal	p.20
-----------------------	------

Yoga

Centre Holivie	p.20
----------------------	------

AÎNÉS

Aînés de l'Ouest de l'Île et de sa banlieue	p.21
Association des aînés grecs canadiens de l'Ouest de l'Île	p.21
Centre Juif Cummings pour Aînés	p.21
Club des aînés de Montréal Sahyog	p.21
Club des aînés Dollard-des-Ormeaux	p.21
Organisation Punjabi de Santé et d'éducation	p.21
Repit-Ressource	p.21

PRÉSCOLAIRE, CAMP DE JOUR ET ACTIVITÉS ADOLESCENTS

Camp de jour Dollard-des-Ormeaux	p.22
Centre de la petite enfance Dollard	p.22
Centre de la petite enfance Les Bois Verts	p.22
Initiative GoDDO Offert par l'Association aquatique de Dollard-des-Ormeaux (AADD0)	p.22
Jardin d'enfants communautaire Westpark de Dollard-des-Ormeaux	p.22

À LA DÉCOUVERTE DE NOS PARCS

 Pour connaître les activités culturelles ou sportives accessibles aux personnes à mobilité réduite, recherchez ce logo.

MOT DU MAIRE

Chères résidentes,
Chers résidents,

C'est avec une grande fierté et un immense plaisir que nous vous présentons le Guide des sports, des loisirs et de la culture de cette année, qui met en valeur une vaste gamme d'activités conçues pour enrichir la vie de nos résidents et de nos familles.

Je tiens à exprimer mes sincères remerciements à notre personnel dévoué, à nos précieux partenaires, à nos bénévoles engagés ainsi qu'aux associations communautaires, dont les efforts constants continuent d'améliorer la qualité de vie à Dollard-des-Ormeaux.

De la petite enfance jusqu'aux années d'or, ces programmes favorisent la santé physique, soutiennent le bien-être global et offrent des occasions de participation sociale enrichissante dans un environnement sécuritaire, inclusif et stimulant. Ils jouent un rôle essentiel dans le renforcement du sentiment d'appartenance qui rend notre communauté si unique.

Que ce soit par le sport, les arts ou les activités culturelles, les résidents sont invités à découvrir de nouveaux intérêts, à nourrir leurs passions et à tisser des liens durables qui contribuent à l'épanouissement personnel et à la vitalité de notre communauté.

Je vous encourage chaleureusement à vous impliquer, que ce soit en participant aux activités ou en offrant de votre temps comme bénévole. Votre engagement contribue à maintenir la diversité et l'excellence de nos programmes et garantit que notre communauté continue de prospérer.

Je vous invite à parcourir le guide de cette année et à profiter des nombreuses possibilités qu'il offre. Votre participation n'est pas seulement précieuse — elle est essentielle à notre bien-être collectif.

Ensemble, nous bâtissons une communauté plus forte, plus saine et plus dynamique.

Restez actifs — nous avons hâte de vous voir!



Alex Bottausci
Maire

514 684-1465

abottausci@ddo.qc.ca

Facebook : @AlexBottausciDDO

LIGNE INFO-LOISIRS

Composez le 514 684-1011 et faites le 2.



LOCATION DES SALLES POUR VOS CÉLÉBRATIONS

La Ville dispose de deux salles à louer pour des fêtes, des expositions ou des séminaires, avec l'accès à une cuisine si nécessaire. La capacité assise est de 200 pour **la salle de banquet** et de 64 personnes pour **la salle Vue sur parc**, accessible aux personnes en fauteuil roulant, avec des espaces de stationnement réservés aux personnes handicapées. La réservation inclut tables et chaises ; vous devez faire appel à des services externes si vous désirez un traiteur, des nappes, de la vaisselle, un système de son et microphone ou autres. Un préavis minimum d'un mois est requis pour réserver les salles.

L'information concernant les tarifs, le matériel disponible et les modalités de réservation est disponible sur notre site web.



ÉVÉNEMENTS OFFERTS PAR LA VILLE

Le Département des Sports, des Loisirs et de la Culture regorge d'une équipe dynamique, pleine d'énergie et totalement enthousiaste, toujours prête à vous divertir tout au long de l'année ! C'est pourquoi nous concoctons sans cesse un mélange d'événements qui feront sauter de joie aussi bien les jeunes que ceux qui se sentent jeunes dans leur cœur. Préparez-vous à des moments de fun, de rires et une tonne d'excitation !

Nous vous invitons à vous abonner à notre page Facebook @DDOville ou bien à notre infolettre par le biais de notre site web <https://ville.ddo.qc.ca> afin d'être à l'affût des dernières nouvelles ainsi que des événements organisés à la Ville.

Notez que les détails du déroulement de chacun des événements tels que ; l'Halloween, le Carnaval d'hiver, la Journée Écologie et Jardinage, Fête nationale du Québec et les grandes fêtes d'été seront affichés sur différents médias quelques semaines avant leurs tenus. Inscrivez-vous à notre infolettre et ne manquez plus jamais une célébration !!

Au plaisir de vous y retrouver.

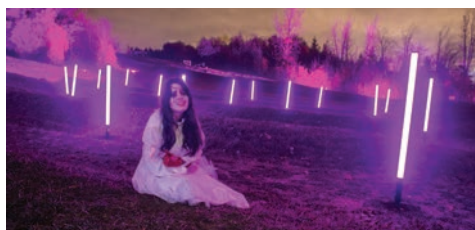
SOIRÉE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

Le 12 août 2026, de 18 h 30 à 20 h 30

Salle de Banquet, Centre civique

Entrée #5

Venez profiter de l'occasion pour rencontrer les responsables de plus de 30 associations.



UTILISATION DES PHOTOS PRISES AU COURS DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Pour fins promotionnelles, le Service des sports, loisirs et culture prend régulièrement des photos des activités et des événements qui se déroulent à Dollard-des-Ormeaux. Nous nous réservons le droit de les diffuser, sans offrir de préavis ou de compensation aux personnes figurant sur les photos.

ACTIVITÉS CULTURELLES

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX

514 684-1496 • bibliotheque@ddo.qc.ca



Bibliothèque
DDO
Library

La bibliothèque publique de Dollard-des-Ormeaux offre gratuitement aux résidents de DDO une panoplie de services pour ses membres de tous âges.

Collection

La collection comprend plus de 150 000 documents. Des livres, des ouvrages de référence, des livres en gros caractères, des livres en langues étrangères, des cours de langues, des bandes dessinées et mangas, des magazines et journaux, des DVD / Blu-ray, des livres audio, des livres et magazines numériques, des films en flux continu, des jeux vidéo, des trousseaux pour troubles cognitifs et des trousseaux familiaux multilingues sont disponibles.



Retours de documents

Une chute à documents est accessible lorsque la bibliothèque est fermée.

Ressources en ligne

Une variété de ressources en ligne est offerte aux membres de la bibliothèque, des cours de langue, des livres numériques, des magazines numériques, de la généalogie, etc.

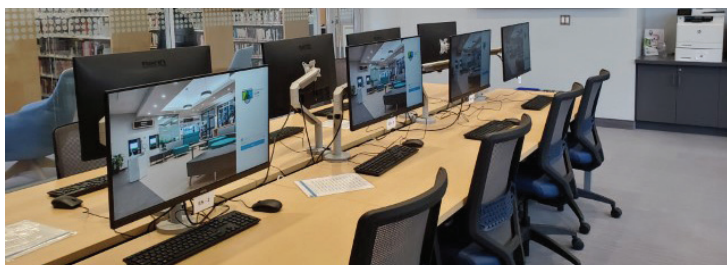
Service de référence et suggestions de lecture

Une aide attentionnée est offerte aux comptoirs de référence pour s'assurer que les usagers trouvent ce qu'ils cherchent. Des suggestions thématiques vous sont proposées à plusieurs endroits dans la bibliothèque afin de faciliter votre sélection. Ne manquez pas les suggestions de Mathieu pour les jeunes sur la page Facebook et le site Web de la bibliothèque!



Laboratoire informatique

La bibliothèque a des ordinateurs donnant accès à Internet, aux bases de données, à différents logiciels et permettant entre autres le traitement de photos et le montage vidéo. Ils se retrouvent dans les sections jeunesse, adolescents et adultes.



Impression, photocopie et numérisation

Il est possible d'imprimer à partir d'un portable, tablette ou téléphone partout dans la bibliothèque. Ces services sont offerts moyennant des coûts de 0,25\$ par page pour le noir et blanc et 0,50\$ pour la couleur.

Salles d'étude

Quatre salles d'étude sont disponibles pour les membres. Les salles sont munies de tableaux pour favoriser le travail d'équipe.

Activités culturelles

La bibliothèque offre une variété d'activités culturelles pour toute la famille : soirées d'échecs, soirées de jeux de société, soirées cinéma, etc. Plusieurs activités sont offertes aux enfants : heures du conte, aide aux devoirs, mon copain lecteur, ateliers sur différents sujets, club de codage, spectacles, etc. Certaines activités sont réservées aux adolescents. Les activités pour adultes comprennent, entre autres, des clubs de lecture, des ateliers d'écriture, des conférences sur différents sujets, des ateliers fabrication 101 et les Vendredis culturels.

Le calendrier des activités culturelles de la bibliothèque est publié en janvier, juin et septembre. Il est disponible en ligne et à la bibliothèque.

Club de lecture d'été TD

Le Club de lecture d'été TD de la bibliothèque de DDO offre un été amusant pour les jeunes lecteurs de 12 ans et moins. Des défis de lecture variés sont proposés pour tous les niveaux avec des récompenses pour les participants, le tout sous forme de jeu.



Une naissance un livre

Tous les parents d'enfants âgés de moins d'un an sont invités à inscrire leur enfant à la bibliothèque afin de recevoir la trousse bébé-lecteur.



une naissance
un LIVRE®

Visite de groupe

L'équipe de la bibliothèque organise des visites de groupes scolaires et récréatifs afin de découvrir la bibliothèque et ses services, et de favoriser le plaisir de la lecture.

Livraison à domicile

Un service offert aux membres se trouvant dans l'impossibilité de se déplacer (personnes âgées, malades ou handicapées et aidants naturels) pour conserver le lien avec la bibliothèque et la lecture.

Bénévolat

Des opportunités de bénévolats pour les jeunes du secondaire sont disponibles durant l'année scolaire pour le tutorat, l'aide à la lecture et le codage auprès des jeunes du primaire.

Vendredis culturels

Un rendez-vous culturel à ne pas manquer!

Lieu : Salle de banquet

Réservation : Site Web de la bibliothèque

Présenté dans le cadre du CAM en tournée

Scannez ici



COLLECTIF9 + RONNY DESINOR

25 septembre 2026 à 19 h

Collectif9 s'unit au batteur de soul et jazz fusion Ronny Desinor pour un spectacle audacieux. Laissez-vous emporter par un programme électrisant qui repousse les frontières de la musique classique.



Source : Kevin Calixte

SE7EN BUBBLES WAAHLI

23 octobre 2026 à 19 h

Artiste montréalais d'origine haïtienne et cofondateur de Nomadic Massive, Waahli mêle hip-hop et rythmes afro-caribéens, avec des paroles engagées en anglais, en français et en créole haïtien.



Source : Bruno Destombes

LA CONFÉRENCE DES OISEAUX JUULIE ROUSSEAU

13 novembre 2026 à 19 h

Inspiré d'un conte perse d'Attar, « Birds – La Conférence des oiseaux » est un voyage musical et poétique à la rencontre des profondeurs de notre humanité sensible et lumineuse.



Source : Adriana Garcia Cruz

MÉLODIES DU TEMPS DES FÊTES MONTREAL CITY VOICES

11 décembre 2026 à 19 h

Le chœur Montreal City Voices offre à la communauté locale une harmonie a cappella à quatre voix dans le style barbershop. Venez assister au concert et chanter des mélodies du temps des fêtes avec nous!



REFLETS DU TEMPS QUATUOR COBALT

19 février 2027 à 19 h

« Reflets du temps » est un voyage musical dans le temps autour de trois compositrices qui ont marqué leur époque : Maddalena Lombardini Sirmen, Fanny Hensel Mendelssohn et Alicia Terzian.

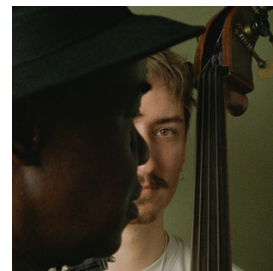


Source : Annie Éthier

RACINES ZAL SISSOKHO & LAURENT PERRAULT-JOLICOEUR

19 mars 2027 à 19 h

Le spectacle « Racines » de Zal Sissokho et Laurent Perrault-Jolicoeur est un voyage musical qui mêle la profondeur du jazz contemporain et la poésie des traditions mandingues.



Source : Hamza Abouelouafaa

DANSER AVEC LE FEU ARIANE RACICOT

9 avril 2027 à 19 h

Ariane Racicot enflamme la scène avec la musique de « Danser avec le feu ». Son trio propulse un jazz puissant, éclatant et intensément vibrant.



Source : Joe Cancilla

MATA - EXPÉRIENCE IMMERSIVE DE DANSE BOLLYWOOD

7 mai 2027 à 19 h

Performance immersive alliant Bollywood, danses indiennes et écologie, « MATA » raconte la renaissance d'un arbre et se termine par une danse participative avec le public.



Source : Leyda Sabina



Centre des arts de Dollard
Dollard Centre for the Arts



Adresse de relocalisation temporaire : 161 Rue Sonata, DDO (Chalet Spring Garden)

Coordonnées	514 684-7414 arts@ddo.qc.ca centreartsdollard.com
Description	Le Centre des arts de Dollard est une communauté dynamique, bilingue et multiculturelle de personnes de toutes origines, de tous âges et de tous intérêts travaillent ensemble pour promouvoir les disciplines intemporelles que sont le dessin, la peinture, la sculpture, la musique, la danse et le théâtre.
Session	Session d'hiver (janvier-mars), Session de printemps (avril-juin), Session d'été (juillet-août) et Session d'automne (septembre-décembre).
Inscription	Inscription continue en ligne, par téléphone ou en personne.
Cours (Beaux-arts, musique, danse et théâtre)	Découvrez plusieurs cours dans diverses disciplines pour les enfants et les adultes qui souhaitent explorer leur créativité et développer leur technique. Ces cours sont proposés par des professionnels expérimentés et formés dans le studio du Chalet Spring Garden ainsi que le Centre Civique.
Camp d'été des beaux-arts  Camp d'été des beaux-arts de Dollard art musique théâtre danse nature	L'endroit rêvé pour l'artiste en herbe ! En offrant des activités touchant les arts visuels et les arts vivants (beaux-arts, musique, danse et théâtre), ainsi que le plein air (jeux et randonnée), le Centre des arts de Dollard permet aux enfants de créer la magie et les souvenirs inoubliables propres aux camps de vacances.
Galerie de la Ville  Galerie de la Ville	Un espace dédié à la découverte et au dialogue, la Galerie de la Ville explore le rôle de l'art dans nos vies. Après les rénovations soient fini, des expositions seront présentées tout au long de l'année, mettant en valeur le travail d'artistes visuels professionnels et semi-professionnels, ainsi que celui d'étudiants de tous âges. La Galerie de la Ville est temporairement fermé à cause des rénovations du Centre Civique.
Association des Artistes de Dollard 	Rejoignez une association dynamique d'artistes visuels ! Participez à des conférences, des démonstrations, des expositions de groupe, des visites de galeries et de musées ainsi que des événements de peinture en plein air. Des réunions mensuelles sont organisées chaque dernier mardi du mois à 19 h afin d'encourager la discussion et le développement professionnel et pour offrir un soutien mutuel.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

 **ASSOCIATION AQUATIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX (A.A.D.O.)**
12001, boulevard De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



Coordonnées	514 684-0070, poste 6602 aaddo@ddo.qc.ca www.ville.ddo.qc.ca	Session	Nous offrons quatre sessions par année : - Septembre à décembre - Janvier à mars - Mars à juin - Juin à août
Groupe d'âge	Cours de natation : pour les enfants quatre mois et plus Cours de mise en forme et d'aqua forme : pour les gens de 16 ans et plus Initiative GO DDO : pour toute la famille Programmes pour adolescents : 11 ans et plus	Coût	Selon le programme Tarif de résident ou non-résident disponible
		Inscription	Veuillez consulter notre site Web : www.ville.ddo.qc.ca ou notre page Facebook AADD0

Programmes éducatifs



Parents et enfants
Préscolaire
Nageur
Adultes
Cours privés



Médaille de bronze
Croix de bronze
Premiers soins – Général
Premiers secours – (petite enfance)
Sauveteur national
Moniteur de Natation
RCR niveau C avec défibrillateur
SN requalification



**Croix-Rouge
canadienne**

Prêts à rester seuls
Gardiens avertis



Action Jeunes et Initiative Go DDO

Voir page 22.

Programmes récréatifs

Pour accéder au bain libre ou à la salle d'entraînement, il est possible de prendre un abonnement de 1, 3, 6 ou 12 mois, de vous procurer une carte de 10 ou 20 entrées.



Aqua-arthrite



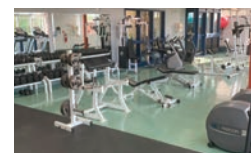
Aquaforme



Aqua-natal



Cours de mise en forme



Salle d'entraînement

Natation adaptée

Nous avons des instructeurs formés pour travailler individuellement avec les personnes ayant une limitation ou une incapacité à cause d'une condition physique ou mentale ou encore un problème de santé chronique.



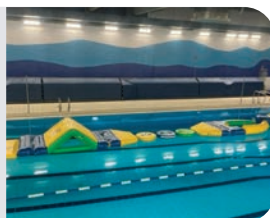
Programme Aqua-école

Vous êtes à la recherche d'une activité pour votre école ou garderie?
N'hésitez pas à nous contacter.

Fête d'anniversaire

Venez célébrer votre fête au Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux!

L'évolution du jeu aquatique. Jeu de tag, faire des courses amicales ou grimpez la tour d'action !

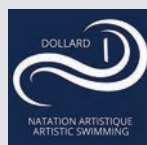


Équipes/programmes compétitifs



Natation/Maîtres

Entraîneur chef : Matt Showers
coachmatt@ddo.qc.ca



Natation artistique

Entraîneurs chefs :
Laura Swift et Christiane Callary
ddoheadcoach@gmail.com



Water-polo

Entraîneur chef : Brian Parillo
coachbrian@ddowaterpolo.com

PISCINES EXTÉRIEURES

ASSOCIATION DE LA PISCINE WESTMINSTER

Piscine Westminster : 541 Westminster



Description : Nous visons à créer un sentiment de famille avec la communauté. Nous désirons promouvoir la santé physique et le bien-être par différents sports aquatiques et activités sociales.

Coordonnées	514 620-1677 poolwestminster@gmail.com www.westminsterpool.com
Groupe d'âge	Tous les âges
Cours offerts	Cours de natation, de nage synchronisée, de water-polo, de plongée, Médaille de bronze, Croix de bronze et plus
Session	Mi-juin au début de septembre
Coût	Pour la liste complète de prix, visitez notre site Web. Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
Inscription	En ligne sur notre site Web ou communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
Équipes/programmes compétitifs	Nous avons des équipes compétitives de nage synchronisée, de water-polo et de plongée, ainsi qu'une équipe de natation.

ASSOCIATION RÉCRÉATIVE ELM PARC (AREP)

Piscine Elm : 532, rue Montcalm

Description : La piscine Elm Park offre des services aquatiques sécuritaires et abordables à la communauté pendant l'été. Nous offrons une variété de programmes, d'activités et d'événements sociaux pour les membres de tous âges, capacités et origines.



Coordonnées	514 620-1910 info@elparkpool.com www.elparkpool.com
Groupe d'âge	Pour tous les âges
Cours offerts	Leçons de natation, équipes de sports aquatiques (natation, plongeon, nage synchronisée et water-polo), aquaforme, cours de natation pour parents et tout-petits, équipe de natation pour adultes, cours de bien-être et de mise en forme, Club des Jeunes ELM Park, programmes de Leaders et de Leaders Juniors, cours de sauveteur.
Session	La piscine est ouverte de la mi-juin jusqu'au début de septembre. Nous offrons deux sessions de cours d'une durée de quatre semaines chacune durant l'été. Les cours sont offerts le matin, en soirée, et la fin de semaine. Contactez-nous pour plus d'info !
Coût	Pour une liste complète de prix, visitez notre site Internet. Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
Inscription	L'inscription peut se faire en personne ou en ligne, consultez notre site Web pour plus d'informations.
Équipes/programmes compétitifs	Natation, plongeon, synchro, water-polo et maîtres.
Renseignements supplémentaires	La piscine Elm Park propose également une gamme d'activités sociales pour les membres de tous âges, telles que la soirée peinture, la soirée bingo, Halloween en juillet et bien plus encore !

LE CLUB DE LA PISCINE ET DES LOISIRS GLENMORE

Piscine Glenmore : 120, rue Glenmore

Description : Programmes et activités pour toute la famille. Grand terrain bien ombragé, piscine pour bébés, casse-croûte, aire de jeux pour les petits, terrain de volleyball et plus



Coordonnées	514 684-3143 (durant l'été) info@glenmorepool.com www.glenmorepool.com
Groupe d'âge	Tous les âges
Cours offerts	Des cours de natation, de plongeon, de nage synchronisée et de water-polo, de Médaille de bronze et Croix de bronze, ainsi qu'un programme de maîtres-nageurs, d'aqua forme et plus.
Session	Mi-juin au début de septembre
Coût	Pour la liste complète de prix, visitez notre site Web. Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
Équipes/programmes compétitifs	Nous avons des équipes compétitives.
Renseignements supplémentaires	Nous offrons un programme de leadership pour les jeunes de 12 à 15 ans.

PISCINE FAIRVIEW

Piscine Fairview : 345, rue Blue Haven

Description : La piscine fait partie de la communauté depuis 1968. Nous offrons des activités aquatiques et estivales pour tous. Joignez-vous à notre communauté exceptionnelle.



Coordonnées	514 952-4438 www.fairviewpool.com
Groupe d'âge	Tous les âges
Cours offerts	Natation, plongeon, nage synchronisée, water-polo, aqua-forme, Médaille de bronze et plus.
Session	Mi-juin au début de septembre
Coût	Pour une liste complète des prix, visitez notre site Web : www.fairviewpool.com Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription ou visitez notre site web au www.fairviewpool.com
Équipes/programmes compétitifs	Nous avons des équipes compétitives de natation, nage synchronisée, plongeon et water-polo.
Renseignements supplémentaires	Nous avons un programme exclusif de « Sauveteur Pré-Junior » pour sauveteurs en entraînement.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

ACCOMPAGNEMENT BÉVÉNOLE DE L'OUEST (ABOVAS)

Route Transcanadienne, Pointe-Claire



Description : Nous offrons un service d'accompagnement transport aux résidents de l'Ouest-de-l'Île en situation de vulnérabilité qui n'ont pas d'autre solution pour se rendre à leurs rendez-vous médicaux et sociaux sur l'Île de Montréal.

Coordonnées	Accompagnements médicaux : 514 694-3838 Accompagnements sociaux : 514 513-3838 Courrier : info@abovas.com Site Web : www.abovas.com
Groupe d'âge	Médical : 18 ans et plus Social : 65 ans et plus (moins de 65 ans avec lettre de référence du CLSC)
Session	Toute l'année

ACTION JEUNESSE DE L'OUEST-DE-L'ÎLE (AJOI)

15632, boulevard Gouin Ouest, Sainte-Geneviève



Description : En partenariat avec les écoles de la région, notre équipe organise des sessions de gymnases ouverts tout au long de l'année scolaire. Nous offrons également des activités sportives gratuites dans les parcs de Dolard-des-Ormeaux pour les 12 à 25 ans, dans le cadre des Jeux de la rue de l'Ouest-de-l'Île.

Coordonnées	514 267-6029 animation@ajoi.info www.ajoi.info/ajoi-sport
Groupe d'âge	12 à 25 ans
Session	Été (Juin-Septembre) Scolaire : Septembre - Mai Pour la liste complète des activités et événements sportifs, contactez-nous ou visitez notre site Web et Instagram.
Inscription	Renseignez-vous sur les modalités d'inscription par courriel, téléphone ou lors de la Soirée d'Information et d'Inscription.

AMIS DE LA SANTÉ MENTALE



Amis de la santé mentale
Friends for Mental Health

Description : Notre mission est d'accompagner, de soutenir et d'outiller l'entourage d'une personne vivant avec des enjeux de santé mentale, pour le bien-être de tous.

Coordonnées	514 636-6885 info@asmfmh.org www.asmfmh.org
Groupe d'âge	6 à 12 ans, 13 à 25 ans et 26 ans et plus.
Session	Toute l'année
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription ou rendez-vous à la Soirée d'information et d'inscription.

ASSOCIATION CANADIENNE-PHILIPPINE DE L'OUEST DE L'ÎLE

Chalets Lake et Edward Janiszewski



Description : Pour améliorer l'activité physique et sociale des enfants et des personnes âgées.

Coordonnées	514 883-4230 / 514 791-0738 fcawi@hotmail.com www.fcawi.ca
Groupe d'âge	6 ans et plus
Session	Toute l'année
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.



ASSOCIATION CHRÉTIENNE CANORIEN

Description : Donner le sentiment aux Canadiens des deuxième, troisième et autres générations qu'ils sont connectés avec les traditions de partout dans le monde et à différentes périodes du temps.

Coordonnées	canorient.wixsite.com/canorient
Session	Plusieurs événements organisés tout au long de l'année.

ASSOCIATION DES FAMILLES NOIRES DU WEST ISLAND

Chalets Lake et Edward Janiszewski



Description : Une association qui sort du lot, où les jeunes du quartier peuvent se retrouver et nouer des amitiés durables. Nous accueillons des enfants de toutes origines culturelles et ethniques. La BFAWI propose des stages d'été à la journée ainsi que des ateliers et des programmes d'aide aux devoirs le samedi pour les enfants de tous âges.

Coordonnées	514-696-7906 514-817-6178 514-823-8914 blackfamilyassociationwi@gmail.com
Session	Camp d'été (6 semaines) de juillet à août, au Chalet Coolbrooke Park 260, Spring Garden, D.D.O., Québec H9B 1S6 Ateliers du samedi et aide aux devoirs d'octobre à mai.



 ASSOCIATION DE LA COMMUNAUTÉ NOIRE DE L'OUEST DE L'ÎLE
48C, 4^e Avenue Sud, Roxboro



Description : L'Association de la communauté noire de l'Ouest-de-l'Île se consacre à l'extension de ses programmes au bénéfice de tous, sans distinction d'origine ethnique, de couleur, de sexe, de religion ou de race, et pour être intégrée comme une partie dynamique de la société en augmentant continuellement la participation à ses programmes pour atteindre plus de jeunes, d'adultes et d'âinés. Nous cherchons à soulager la solitude, l'isolement et à éduquer les âinés sur les questions de santé, les différentes cultures et le multiculturalisme et nous fonctionnons comme un centre d'accueil pour les jeunes, offrant des conseils et des activités éducatives et récréatives dans un cadre supervisé.

Coordonnées	514 683-3925 admin@wibca.org www.wibca.org
Groupe d'âge	Enfants, jeunes et âinés
Session	Toute l'année

ASSOCIATION DE L'OUEST DE L'ÎLE POUR LES HANDICAPÉS INTELLECTUELS
111, rue Donegani, Pointe-Claire



Description : Depuis plus de 65 ans, WIAIH a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre autistique et d'apporter un soutien à leur famille.

Coordonnées	Tél. : 514 694-6531, poste 218 Courriel : recreation@wiah.qc.ca Site Web : wiah.qc.ca
Groupe d'âge	12 ans et plus
Session	Septembre à juin : En présentiel et virtuel en soirée et fin de semaine. Été : Camp de jour en personne pour les enfants de 6 à 21 ans ne pouvant intégrer les camps municipaux (Doit être un usager du CROM). Camps de jour en personne pour adolescents et campeurs adultes. Camp séjour pour campeurs adultes. Les places sont limitées..
Accessibilité universelle	Tous les lieux ne sont pas accessibles en fauteuils roulants, mais les activités sont adaptées aux besoins. Veuillez communiquer avec nous pour plus d'informations.



 CENTRE COMMUNAUTAIRE CHINOIS DE L'OUEST DE L'ÎLE DE MONTRÉAL
Chalet Fairview



Description : En tant qu'association à but non lucratif dédiée à l'amélioration de l'intégration des membres de la communauté chinoise dans la société canadienne, nous organisons diverses activités telles que le qi gong, le tai-chi, la formation vocale, la danse en ligne, etc. les mercredis, et du tennis de table, du tai-chi, du mah-jong, des jeux de société, de la danse, etc. les samedis.

Nous organisons les célébrations annuelles du Festival de la mi-automne depuis 2018 et le gala annuel célébrant le Nouvel An chinois depuis 2009. Ce sont des festivals importants célébrés en Chine et dans de nombreux pays asiatiques. Tous sont les bienvenus à ces deux événements. Veuillez communiquer avec nous pour plus d'informations.

Coordonnées	514 696-2399 ou 514 691-0412 westchineseccenter@yahoo.ca www.mwestchineseccenter.ca
Groupe d'âge	Tous les âges
Session	Toute l'année
Inscription	https://mwestchineseccenter.ca/join-us

 CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE OUEST-DE-L'ÎLE
1, rue de l'Église, Sainte-Anne-de-Bellevue



Description : Recrutement de bénévoles, citoyens de tous âges (de 14 ans et plus), référés aux organismes. Programmes et services destinés aux âinés, personnes vulnérables et en perte d'autonomie.

Coordonnées	514 457-5445 info@volunteerwestisland.org www.cabvwi.org
Groupe d'âge	Citoyens de tous âges : 14 ans et plus Âinés : 55 ans et plus
Session	Toute l'année pour les citoyens et pour les programmes aux âinés : Popote roulante, et repas congelés, Contact (appels amicaux), activités Club Jeunes de cœur dans la salle communautaire, zoothérapie, programme de Personne à tout faire Cliniques d'impôts en mars et avril
Inscription	Communiquez avec nous pour des renseignements sur nos services, le bénévolat et autres.

 CENTRE DE CRISE DE L'OUEST-DE-L'ÎLE
170 rue du Buisson, Montréal



Description : Qui n'a jamais eu l'impression de perdre pied, ou encore qu'un gouffre s'ouvre devant lui, peu importe la raison? C'est ici que nous intervenons, en aidant les personnes aux prises avec ce sentiment à se poser, à se déposer, et à trouver des stratégies pour sortir de l'impasse.

Coordonnées	514 684-6160 Centredecriseoi.com intervenant@centredecriseoi.com
Groupe d'âge	Adultes
Session	Toute l'année

Description: Le Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île est un organisme à but non lucratif qui soutient les femmes grâce à des programmes accessibles. Un espace sécuritaire et inclusif pour se connecter, apprendre et s'épanouir.

Coordonnées	514-695-8529 womenscentre@wiwc.ca www.wiwc.ca
Groupe d'âge	Tous âges
Cours offerts	Cours de conditionnement physique et de bien-être Ateliers de développement personnel et professionnel Groupes de soutien (santé mentale, transitions de vie, etc.) Cours de langue et ateliers de conversation Programmes maman-bébé et petite enfance Programmation pour les aînés (55+) Service de garde gratuit pendant les activités Événements communautaires et initiatives de sensibilisation
Session	Toute l'année



Description: Le CRC est un organisme sans but lucratif qui se consacre à l'amélioration de la qualité de vie des résidents de l'Ouest de l'île en les reliant aux services et aux programmes offerts par le secteur communautaire. Le CRC relie, promeut et soutient le secteur communautaire de l'Ouest de l'île.

Coordonnées	514 694-6404 info@crcinfo.ca www.crcinfo.ca
Groupe d'âge	Tous les âges
Session	Toute l'année
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

Description : Améliorer les conditions de vie des femmes et des familles, tout en préservant et transmettant le patrimoine culturel et artisanal.

Coordonnées	Cfq.ib@live.com https://www.facebook.com/groups/171114729569931
Groupe d'âge	14 ans et plus
Session	Toute l'année



Description : Groupe de chant acappella pour le plaisir de chanter, tous les niveaux et âges.

Coordonnées	514 777-9409 services@bhs.quebec www.bhs.quebec
Groupe d'âge	14 ans et plus
Session	Toute l'année
Inscription	Contactez-nous pour plus d'informations.



Description: La danse carrée est pratiquée par 8 personnes jumelées deux par deux exécutant de nombreuses figures chorégraphiées par un cæleur. C'est un moyen peu coûteux de profiter des soirées hebdomadaires, tout en étant actif avec des exercices à faible impact. Aucune expérience nécessaire ; les célibataires et les couples sont le bienvenu!

Coordonnées	514 907-0953 Swinging.stars.ddo@gmail.com
Groupe d'âge	18 ans et plus
Session	Septembre à juin
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

ÉCOLE CONFUCIUS DE MONTRÉAL

4698 Boul. Saint-Jean Dollard-des-Ormeaux



Description : Nous proposons des cours de langues (français, anglais Espagnole et mandarin), d'arts visuels (peinture chinoise, calligraphie chinoise, peinture à l'huile, croquis, manga, etc.), d'arts du spectacle (danses folkloriques chinoises, instruments de musique chinoise, ballet, danse latine, hip-hop, musique vocale, formation de figures, etc.), de sciences (mathématiques, robotique, codage, animation, etc.) et de sports (tai-chi, ping-pong, badminton, Zumba, taekwondo, kung-fu, etc.). Les cours peuvent être suivis en groupe ou individuellement. Nous offrons également des services de camps de jour pendant les vacances de Noël, la semaine de relâche et l'été dans l'Ouest-de-l'Île.

Notre programme parascolaire offre des cours en ligne en semaine de 17h à 21h. Des cours en ligne et en personne sont disponibles les week-ends ainsi que pendant vacances de Noël, la semaine de relâche et l'été.

Nos cours du samedi en personne et nos camps de jour ont lieu à Dollard-des-Ormeaux. Veuillez visiter notre site web pour plus de détails, y compris les horaires des cours, les activités de camp et les informations d'inscription.

Nous avons des postes d'enseignement à temps plein et à temps partiel disponibles, sur place et à distance. La priorité pour les postes de camp d'été sera accordée aux jeunes citoyens canadiens et aux résidents permanents.

Coordonnées	TÉL : 514 691-0412 E-mail : kzschooll@yahoo.ca WeChat : kongzi6910412 Site Web : www.confuciussschool.ca
Groupe d'âge	3 ans et plus
Session	d'une année entière
Inscription	https://confuciussschool.ca/sign-up

ESCADRON 803 NORTH SHORE SABRE

École secondaire Altitude, 3347, boulevard des Sources, Pierrefonds



Description : Nous offrons des programmes de formation pour les jeunes comme le développement du leadership, la promotion du conditionnement physique et l'art de devenir de bons citoyens et de stimuler l'intérêt en aviation.

Coordonnées	438-397-2631 info@803squadron.com www.803squadron.com www.facebook.com/803squadron
Groupe d'âge	12 à 18 ans
Cours offerts	Aviation, formation en pilotage, fanfare, musique, cornemuse, sports, danse écossaise, survie en forêt, voyages et plus.
Session	Septembre à juin
Coût	Gratuit (activité de levée de fonds requise)
Équipes / programmes compétitifs	Nous avons des programmes compétitifs, incluant la marche militaire, la musique et parler en public.
Inscription	En tout temps.
Renseignements supplémentaires	Nous offrons des camps d'été.

GROUPE SCOUT FAIRVIEW CENTENNIAL

Chalets Fairview et Westminster



Description : Le scoutisme fait une différence dans la vie des enfants, des adolescents et des jeunes adultes en leur offrant l'opportunité de s'épanouir, de vivre de nouvelles expériences et de devenir de bons citoyens.

Coordonnées	514-591-0514 scouts@camlin.ca www.quescouts.ca www.facebook.com/scoutscanada ou www.facebook.com/Fairview.Centennial
Groupe d'âge	Garçons, filles et jeunes adultes Castors : 5 à 7 ans Louveteaux : 8 à 10 ans Scouts : 11 à 14 ans Aventuriers : 15 à 17 ans Routiers : 18 à 26 ans
Session	Septembre à juin
Coût	320 \$ par année (295\$ Scouts Canada + 25\$ Fairview Centennial Scouts)
Registration	En personne, en ligne au www.myscouts.ca/ca/netforum_locator/search ou à la Soirée d'information et d'inscription.

GUIDES DU CANADA – SECTEUR OAKWOODS

Chalets Coolbrooke, Elm, et Westminster



Description : Encourager les filles à avoir de l'assurance, de l'initiative et du courage et à faire la différence dans le monde.

Coordonnées	www.girlguides.ca
Groupe d'âge	Sparks : 5 à 6 ans Embers : 7 à 8 ans Guides : 9 à 11 ans Pathfinders : 12 à 14 ans Rangers : 15 à 17 ans Bénévoles : 18 ans et plus
Session	Septembre à juin
Inscription	Inscription en ligne en tout temps : www.register.girlguides.ca
Coût	140 \$ plus le coût de l'uniforme. Aide financière disponible.

LE GROUPE D'ENTRAIDE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES DE LA BANLIEUE OUEST

Chalet Sunnybrooke

Description : Notre mission est d'apporter un soutien moral et physique significatif aux personnes atteintes de sclérose en plaques et d'étendre cette même attention à leurs proches. Nous nous efforçons d'aider les personnes atteintes de SP à rester chez elles le plus longtemps possible, tout en favorisant une communauté compatissante et solidaire.

Nous proposons **chaque semaine diverses activités gratuites**, ainsi que **des options en ligne** afin de garantir l'accessibilité à tous. Notre programme comprend également des **sorties occasionnelles**, des **séminaires informatifs**, des **groupes de soutien**, des **camps d'été** et des **activités thérapeutiques** conçues pour améliorer le bien-être et réduire l'isolement.

Coordonnées	Lisa Witt 514 676-1588 Lisa.witt@mcanada.ca info@spbo@mcanada.ca https://sp-canada-banlieue-ouest
Groupe d'âge	Tous âges
Session	Toute l'année
Inscription	À tout moment.

MISSION DE L'OUEST DE L'ÎLE

72D, Brunswick, Dollard-des-Ormeaux

Description : Banque alimentaire et autres ressources connexes. Mise en place d'un modèle de magasinage type pour les produits d'épicerie.



Coordonnées	514 912-6813 info@wimmoi.org www.wimmoi.org
Groupe d'âge	Tous les âges

NOVA L'OUEST DE L'ÎLE

Description : Améliorer le bien-être de la communauté grâce à des soins infirmiers à domicile gratuits pour les patients en soins palliatifs et en oncologie, ainsi que des programmes de soutien au deuil pour les enfants et les adultes. De plus, nous offrons, à coût minimal, des services de soutien à domicile personnalisés ainsi qu'un programme d'activités stimulant pour les adultes ayant des troubles neurocognitifs.

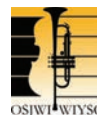


Coordonnées	514 695-8335 info@novawi.org www.novawi.org
Groupe d'âge	Tous les âges
Session	Toute l'année
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription et les lieux d'activités..



ORCHESTRE SYMPHONIQUE DES JEUNES DU WEST ISLAND

Centre communautaire Noël-Legault, Pointe-Claire



Description : L'Orchestre symphonique des jeunes du West Island offre aux jeunes musiciens l'occasion de répéter et de se produire dans un ensemble orchestral sous la direction d'un chef d'orchestre professionnel, leur offrant encadrement, formation et une expérience précieuse pour développer et perfectionner leurs compétences musicales.

Nous accueillons actuellement des musiciens qui jouent des instruments suivants :

Cordes : Violon / Alto / Violoncelle / Contrebasse

Bois : Flûte / Hautbois / Clarinette/ Basson

Cuivres et percussion : Tuba / Cor / Trompette / Trombone / Percussion

Joignez-vous à une communauté de musiciens passionnés et vivez l'enthousiasme d'interpréter la musique symphonique.

Coordonnées	info@osjwi.qc.ca www.osjwi.qc.ca
Groupe d'âge	Orchestre symphonique : 14 à 25 ans Orchestre à cordes : 9 à 16 ans
Session	Septembre à juin
Inscription	Consultez https://fra.osjwi.qc.ca/auditions pour les mises à jour concernant les auditions.

PARRAINAGE CIVIQUE DE LA BANLIEUE OUEST DE MONTRÉAL

Adresse temporaire : 152, ave. Concord Crescent,
Pointe-Claire



Description : Le Parrainage Civique de la Banlieue Ouest a pour but de soutenir et de défendre les droits des personnes vulnérables ou défavorisées de sa communauté afin d'améliorer leur qualité de vie.

Coordonnées	514 694-5850 info@pcbo-wica.com www.benevolepcbo.com
--------------------	--

PARTAGE-ACTION DE L'OUEST-DE-L'ÎLE

541 boulevard Beaconsfield, suite 205, Beaconsfield



Description : Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île est un organisme de bienfaisance enregistré qui se consacre depuis 1998 à bâtir une communauté forte, résiliente, inclusive et en santé. Nous y parvenons en recueillant des fonds essentiels et en les redistribuant de manière ciblée à plus de 40 organismes communautaires locaux qui soutiennent les résidents de l'Ouest-de-l'Île. Ces organismes travaillent notamment à favoriser le développement d'enfants et d'adolescents forts et résilients, à soutenir les populations vulnérables, à encourager le bien-être physique et la santé mentale, à autonomiser les femmes, à promouvoir des initiatives écologiques et à fournir des besoins de base aux résidents de l'Ouest-de-l'Île dans le besoin.

Coordonnées	514 695-8694 info@partageaction.ca www.partageaction.ca
Session	Tout au long de l'année, nous organisons une variété d'événements et de campagnes de financement pour soutenir notre communauté. Pour en savoir plus, veuillez visiter communityshares.ca .

REFUGE POUR LES FEMMES DE L'OUEST DE L'ÎLE



Description : Le Refuge est une maison chaleureuse qui te donnera la possibilité de te reconstruire et reprendre du pouvoir sur ta vie. Malgré le contexte actuel, nos services sont toujours offerts et disponibles pour toi et tes enfants. Une équipe multidisciplinaire assure les divers services offerts aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale. En plus d'assurer un hébergement temporaire par l'entremise de notre maison d'hébergement et nos 14 appartements de 2e étape, nous avons développé au fil des années différents services de soutien, d'écoute, d'aide, d'accompagnement et de suivi, lesquels ont profité aussi à de nombreuses femmes et enfants non hébergés. Une intervenante est disponible pour toi 24h/7jrs afin de t'aider à faire la lumière sur ce que tu vis, et ce, en toute confidentialité. De plus, dans nos bureaux de services en externe, tu peux, selon tes besoins et adapté à ta réalité, rencontrer une intervenante pour t'accompagner dans ce que tu vis. Nous avons également consacré une partie de nos énergies à l'information et à la sensibilisation de la population en ce qui concerne la violence conjugale.

Coordonnées	514 620-4845 info@rfoi.org www.rfoi.org
Groupe d'âge	Femmes de tout âge et leurs enfants

SERVICES À LA FAMILLE AMCAL

7, rue Sainte-Anne, Pointe-Claire



Description : Les Services à la famille AMCAL est un organisme communautaire à but non lucratif situé dans l'Ouest-de-l'Île qui dessert les familles de Montréal et des régions avoisinantes depuis 40 ans. Notre équipe de professionnels dévoués est déterminée à répondre aux besoins des jeunes, des jeunes adultes et des parents par le biais de nos programmes résidentiels, de sensibilisation, visites supervisées, scolaires et groupes communautaires. Notre approche consiste à soutenir les jeunes en protégeant, promouvant et préservant des relations familiales saines, renforçant ainsi les communautés.

Coordonnées	514 694-3161 afs@amcal.ca www.amcal.ca
Groupe d'âge	0 à 30 ans, selon le programme.
Session	Toute l'année, selon le programme.
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.



SOCIÉTÉ GUJARATI DE MONTRÉAL

C.P. 38120, 3347, boulevard des Sources



Description : Activités culturelles annuelles, selon le calendrier des festivités de la communauté Gujarati

Coordonnées	514 836-3880 info@gujaratisamaj.ca www.gujaratisamaj.ca
Groupe d'âge	Tous les âges
Session	Toute l'année, selon le calendrier des festivités de la communauté Gujarati..
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

TABLE DE QUARTIER DU NORD DE L'OUEST-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL



Description : Nous développons des projets en concertation dans le but d'améliorer notre communauté, autour des thèmes de la sécurité alimentaire, du logement, de la diversité, de la transition socio-écologique et de l'accès aux services.

Table de Quartier
DU NORD DE L'OUEST-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL

Coordonnées	514-788-4150 info@tbnoim.org www.tbnoim.org
Groupe d'âge	Tous âges
Session	Toute l'année
Renseignements supplémentaires :	Pour toute informations consultez notre site Web et nous serons présents à la Soirée d'information et d'inscription.



TOPS

Chalet Coolbrooke



Description : Groupe de support pour perdre du poids.

Coordonnées	514 636-0903 TOPS.DDO@gmail.com www.tops.org
Groupe d'âge	13 ans et plus
Session	Toute l'année Les lundis de 18 h à 19 h 30
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

ARTS MARTIAUX GROUPE QI GONG SANTÉ

Chalet Westwood

Description : Le Groupe Qi Gong Santé a pour objectif de promouvoir la santé de la communauté à travers la pratique du Qi Gong, un art martial millénaire chinois. Cet art favorise le maintien de l'équilibre mental et physique et aide aussi à éviter les maladies.

Coordonnées	514 627-9088 hoalu51@gmail.com
--------------------	-----------------------------------

BADMINTON CLUB DE BADMINTON DE L'OUEST-DE-L'ÎLE

École secondaire Des Sources : 2900, rue Lake, Dollard-Des Ormeaux

École DDO : 35, Av. Anselme-Lavigne, Dollard-des-Ormeaux

École Bois de Liesse : 175, Rue Sonata, Dollard-des-Ormeaux

Description : Notre club offre un excellent programme d'enseignement pour les juniors ainsi qu'un programme récréatif et compétitif pour adultes. Seul club qui propose également un jeu avancé en simple ainsi qu'un jeu typique en double. Entraîneur de haut niveau canadien pour donner les meilleurs cours techniques et stratégiques aux enfants et aux adultes. L'installation PDS dispose de 8 courts de haut calibre sur des planchers de bois souples et sécuritaires et l'École DDO est le meilleur endroit pour jouer au badminton dans l'ouest de l'île. Nous jouons et nous entraînons toute l'année !! Nous avons plus de 300 membres !!

Coordonnées	514 588-8324 wibc@ap2000sports.com (courriel) www.ap2000sports.com (site Web) www.badmintonwibc.com (site Web)
Groupe d'âge	6 ans – 80+
Session	Été : juin - août Automne : septembre – décembre Hiver/printemps : janvier – juin
Inscription	Inscription en ligne en continu jusqu'à ce que le programme soit complet. Information et inscription en ligne ou à la Soirée d'information et d'inscription.
Équipes/ programmes compétitifs	Nous avons des équipes juniors et adultes compétitives de classe nationale. Après avoir suivi notre programme Élite Olympique Plus, plusieurs membres se retrouvent dans les équipes juniors du Québec et du Canada.

BALLE MOLLE ASSOCIATION EXÉCUTIVE DE BALLE-MOLLE DE DDO

Description : Balle-molle pour les hommes âgés de plus de 35 ans.
14 équipes, 182 joueurs inscrits et 26 parties excluant les séries éliminatoires.
La saison débute en mai et se termine avec les séries éliminatoires en septembre.

Coordonnées	www.ddosoftball.ca
--------------------	--------------------

BASEBALL ASSOCIATION AMATEUR DE BASEBALL DOLLARD (DABA)

12001, boulevard De Salaberry, bureau H-173



Description : Nous offrons un programme supervisé de baseball instructifs et compétitifs en vertu des règles de Baseball Québec. Notre objectif est d'implanter les idéaux du bon esprit sportif, de l'honnêteté, de la fidélité, du courage et du respect de l'autorité.

Coordonnées	514 683-0386 contactus@dollarbaseball.com www.dollarbaseball.com
Groupe d'âge	4 à 23 ans
Cours Offerts	Été : - Le programme Novice est axé sur le développement. - Les joueurs 9U à junior jouent deux parties par semaine ainsi que des entraînements, divisés en équipes A et B dépendamment de l'habileté. Automne : - Une ligue de baseball d'automne de 10 parties est disponible qui prolonge la saison jusqu'à l'Action de grâce. - Divers programmes de développement disponibles pendant l'hors-saison.
Session	Toute l'année
Coût	Varie selon l'âge et le programme. Pour une liste complète des prix, visitez notre site Web.
Inscription	Réservée aux résidents de Dollard-des-Ormeaux. Inscription en ligne sur notre site Web.
Équipes/ programmes compétitifs	Il y a trois niveaux d'équipes compétitives. Les joueurs AA jouent pour les équipes régionales dirigées par les LSL Tigers. Les joueurs A et B représentent D.D.O. dans la ligue du Lac St-Louis, contre des équipes de toute la région. Les joueuses ont accès à une ligue féminine.

BASKETBALL LIGUE DE BASKETBALL EXTÉRIEUR DE L'OUEST DE L'ÎLE (LBOEI)

Parc Elm



Description : Promouvoir, organiser, superviser et stimuler l'intérêt et la participation des garçons, filles, hommes et femmes pour le basketball extérieur.

Coordonnées	514 626-6044 Wiooblstevehall@gmail.com www.wioobl.com
Groupe d'âge	Jeunes de 7 à 17 ans Adultes de 18 ans et plus
Session	Mai à fin août
Coût	Forfaits familiaux disponibles Offre spéciale pour le mois de mars : Premier enfant 170 \$, deuxième enfant 160 \$, troisième enfant de la même famille 85 \$ et le quatrième enfant et plus gratuit. À partir du 1er avril, le tarif régulier pour les jeunes : Premier enfant 180 \$, deuxième enfant 170 \$, troisième enfant de la même famille 90 \$ et le quatrième enfant et plus gratuit. Adultes 180 \$, les tarifs familiaux ne s'appliquent pas.

CURLING

CLUB DE CURLING GLENMORE

120 rue Glenmore

Description : Ligues : Curling de jour, ouvert, mixte, TGIF, dimanche et double mixte, petites pierres et junior pour les enfants et adolescents.



Coordonnées	514 684-6350 mail@glenmorecurling.com www.glenmorecurling.com
Groupe d'âge	Enfants de 5 à 12 ans et de 12 à 18 ans Pour adultes de 18 ans et plus
Cours	Plusieurs leçons sont offertes au cours de la saison dont les dimanches pour les enfants. Ligues avec instructions les vendredis et dimanches soirs.
Session	Septembre à avril Visitez notre site Web pour l'horaire et le calendrier des événements
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription ou à la Soirée d'information et d'inscription..
Équipes/ programmes compétitifs	Équipes de compétition de tous les niveaux, débutant à élite.

FOOTBALL

LIGUE DE FOOTBALL NORTH SHORE

Description : Depuis plus de 60 ans, la LFNS fait partie intégrante de la communauté de Dollard-des-Ormeaux et de l'Ouest de l'île. Les enfants jouent par plaisir et tout le monde participe.



Coordonnées	514 347-2183 info@northshorefootball.org www.northshorefootball.org
Groupe d'âge	Niveau parc (garçons et filles) 5 à 13 ans Niveau inter cité (garçons et filles) 14 à 17 ans
Session	Mars à Novembre
Coût	Niveau parc : 300 \$ avec escompte pour plusieurs enfants de la même famille Niveau inter cité : 450 \$ L'équipement et l'uniforme sont fournis par la Ligue, à l'exception des chaussures.
Inscription	Début avril au 1 ^{er} septembre, en ligne www.northshorefootball.org
Équipes/ programmes compétitifs	Nos équipes jouent du football AAA.

HOCKEY

ASSOCIATION DE HOCKEY DOLLARD

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry, bureau H-183



Description : Nous offrons une expérience d'apprentissage positive axée sur le développement des habiletés fondamentales et athlétiques de tous les participants dans un environnement amusant, agréable et sécuritaire. Nous stimulons le développement en enseignant les valeurs de franc jeu, de respect, d'égalité et de travail d'équipe.

Coordonnées	514 683-3825 chris.corbeil@dollardhockey.ca www.dollardhockey.com
Groupe d'âge	Pour les garçons et filles MAHG : 4 à 6 ans Bantam : 13 à 14 ans Novice : 7 à 8 ans Midget : 15 à 17 ans Atome : 9 à 10 ans Junior : 18 à 21 ans Pee wee : 11 à 12 ans
Cours offerts	Nous offrons le patinage libre et un programme d'apprentissage Tiny Tots pour enfants (voir plus bas).
Session	À août à avril
Coût	150 \$ plus budget par équipe
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
Équipes/ programmes compétitifs	Les équipes AA débutent au niveau Atome (10 ans) et vont jusqu'à Junior. Les équipes comprenant seulement des filles peuvent commencer au niveau MAHG (5 -6 ans).

LIONS DU LAC ST-LOUIS AAA

Description : Ligue Midget AAA de hockey



Coordonnées	https://lions.liguemidgetaaa.ca
--------------------	---

PROGRAMME TINY TOTS

OFFERT PAR L'ASSOCIATION DE HOCKEY DOLLARD

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry



Description : Le but de ce programme est d'aider l'enfant à acquérir les techniques de base du patinage. L'enfant doit obligatoirement porter un casque approuvé par l'Association canadienne des normes (ACNOR).

Coordonnées	514 683-3825 dhabook@videotron.ca www.dollardhockey.com
Groupe d'âge	Pour 4 ans et plus
Session	Session d'automne et session d'hiver. Pour les dates des sessions, suivez le lien de Tiny Tots sur le site Web. https://www.dollardhockey.ca/tinytots
Coût	130 \$ par session
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
Renseignements supplémentaires	La carte d'assurance maladie de l'enfant est requise à la première inscription. Un groupe peut être annulé si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

KARATÉ

KARATÉ ESPRIT

Chalet Elm



Description : Le karaté traditionnel Wado-Kai et le karaté sport sont offerts aux garçons et filles, ainsi qu'aux adultes. Ce type de karaté est un excellent moyen de se maintenir en forme pour les sportifs de tous âges. Organisme sans but lucratif, Karaté Esprit est un membre en règle de Karaté Québec (www.karatequebec.com).

Coordonnées	438 526-9088 karate.esprit@gmail.com www.canadajkwadokai.org/dojo/karate-esprit
Groupe d'âge	8 ans et plus
Cours offerts	Cours pour débutants, intermédiaires et avancés Les lundis et mercredis soirs et les samedis matins
Session	Automne : septembre à décembre Hiver : janvier à mars Printemps : avril à juin
Coût	Pour les débutants, un cours par semaine : 80 \$ Pour les débutants et intermédiaires, trois cours par semaine : 160 \$ Pour les avancés, trois cours par semaine : 180 \$
Inscription	En classe, pendant la première semaine de chaque session ou à la Soirée d'information et d'inscription.
Équipes/ programmes compétitifs	Équipes de compétition de karaté.

LA CROSSE

ASSOCIATION DE CROSSE DE L'OUEST DE L'ÎLE

Description : Fondée en 2002, l'Association de crosse de l'Ouest-de-l'Île (WILA) promeut la crosse en enclos pour les joueurs de 6 à 21 ans à travers des matchs, jamborees et tournois dans le Grand Montréal et la région de Québec. Engagée dans le développement d'athlètes-étudiants et en collaboration avec des organisations autochtones, la WILA soutient la préservation du savoir traditionnel du jeu de crosse.



Coordonnées	info@westislandlacrosse.com
Groupe d'âge	U7-U17
Session	Avril à Juillet
Cours offerts	En enseignant des habiletés de vie et des compétences techniques en crosse, nous visons à offrir aux jeunes joueurs une base solide pour progresser dans le sport et au-delà, dans un contexte où la crosse connaît une croissance rapide et sera ajoutée aux Jeux olympiques de 2028.

PATINAGE ARTISTIQUE

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DOLLARD

Aréna du Centre civique,
12001, boulevard De Salaberry, bureau H-172



Description : Le club de patinage Dollard offre des cours de patinage pour tous les âges pour apprendre les bases, se développer ou faire des compétitions. Le tout est encadré par des entraîneurs professionnels certifiés dans un environnement amusant et dynamique.

Coordonnées	contacteznous@cpadollard.com www.cpadollard.com
Groupe d'âge	3 ans et plus
Cours offerts	Canskate – Apprendre à patiner Prestar – Développement pour patinage artistique Starskate – Apprendre à compétitionner Sports Etudes – Athlètes d'élites Adulte – Canskate adulte (apprendre à patiner)
Session	Toute l'année
Coût	Les prix varient autour de 360 \$
Équipes/ programmes compétitifs	Patinage artistique (Patinage STAR ET SPORTS-ÉTUDES)

PATINAGE LIBRE

OFFERT PAR L'ASSOCIATION DE HOCKEY DOLLARD

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry



Description : Période de patinage public offert à tous et patinage public pour adultes seulement.

Coordonnées	514 684-1011
Groupe d'âge	3 ans et plus
Session	Horaire pour tous : Du 9 septembre au 15 mai : Samedi 18 h 30 à 20 h Dimanche 13 h 30 à 15 h Mercredi 18 h 30 à 20 h Horaire spécial : Période des Fêtes le 22, 23, 29 et 30 décembre de 13 h 30 à 15 h Semaine de relâche du 1 au 5 mars de 13 h 30 à 15 h Horaire pour adultes seulement : Du 8 septembre au 13 mai : Mardi 10 h à 11 h Jeudi 10 h à 11 h Ces horaires peuvent varier en fonction des congés fériés, événements spéciaux et des tournois. Veuillez-vous référer à la page du patin libre sur le site web de la Ville.
Coût	Résidents : 2 \$ (entrée gratuite pour les enfants de moins de 5 ans) Non-résidents : 3\$ (pour tous)
Renseignements supplémentaires :	Règle de sécurité : Pendant le patinage public, les enfants de 12 ans et moins doivent porter un casque protecteur approuvé par l'ACNOR (le protecteur facial n'est pas obligatoire).



PATINAGE DE VITESSE

LE CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX (WEST ISLAND CYCLONES)



Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry

Description : Le club des Cyclones du West Island favorise un style de vie actif via le patinage de vitesse. Les Cyclones offrent une école de patin et cinq niveaux d'enseignement du patinage de vitesse, y compris l'entraînement sur glace et hors glace avec des entraîneurs certifiés. Chaque patineur a l'opportunité de participer à des compétitions. Nos membres créent de nouvelles amitiés à travers les multiples événements sociaux. Le Club est récipiendaire du Prix d'excellence des clubs Intact Assurance de Patinage de vitesse Canada.

Coordonnées	cpvwestisland@gmail.com
Groupe d'âge	Pour les ages 4 +
Session	Septembre à avril + extension optionnelle à mai
Coût	Consulter le site Web
Inscription	www.cpvwestisland.ca
Équipes/ programmes compétitifs	Des programmes allant jusqu'aux niveaux de compétitions régionales, inter-régionales et provinciales sont disponibles.
Renseignements supplémentaires	Les patins de vitesse seront inclus avec l'inscription. Des équipements de protection sont obligatoires et peuvent être achetés dans la boutique en ligne du Club.

PICKLEBALL

CLUB DE PICKLEBALL DE L'OUEST DE L'ÎLE

Description : Joignez-vous à nous pour jouer au pickleball.



Coordonnées	pickleballwestisland.com pickleballwestisland@gmail.com
Groupe d'âge	6-99 ans
Session	A l'année longue, dans l'ensemble de l'Ouest-de-l'Île.
Coût	30 \$ par année pour l'adhésion
Équipes/ programmes compétitifs	Nous tenons plusieurs tournois annuellement.
Inscription :	En personne ou en ligne.

RINGUETTE

RINGUETTE PIERREFONDS/DDO/ÎLE BIZARD

Sportplex 4 Glaces, Centre civique et Complexe Sportif Saint-Raphaël



Description : La ringuette est un sport sur glace. Équipement similaire au hockey pour protection. Se joue avec un bâton droit un anneau. 6 joueuses sur la glace incluant une gardienne de but.

Coordonnées	514 262-5496 www.ringuettepierrefonds.com ou pour questions info@ringuettepierrefonds.com
Groupe d'âge	4 ans et plus pour filles 4 ans à 9 ans pour garçons Ligue adulte aussi
Cours offerts	Apprendre à patiner, cours de patinage de puissance, d'habiletés et accès à un gym
Session	Août à avril Session d'été aussi disponible
Inscription	Veuillez communiquer avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
Équipes/ programmes compétitifs	A, B et C - et Programme Élite de Ringuette Québec

RUGBY

CLUB DE RUGBY MONTRÉAL BARBARIANS

Parc Sunnybrooke



Description : Fondé en 1953, le club de rugby Montreal Barbarians est l'un des plus anciens clubs du Québec ! Nous avons une équipe masculine +, une équipe féminine + et plusieurs équipes de jeunes et juniors.

Nous sommes un club inclusif et tous les niveaux d'expérience sont bienvenus.

Coordonnées	514 534-1172 Mini/Junior : youth@montrealbarbarians.ca Senior : women.plus@montrealbarbarians.ca et men.plus@montrealbarbarians.ca www.montrealbarbarians.ca Instagram and Facebook : Montreal Barbarians Rugby Club
Groupe d'âge	Mini/Junior : 5 à 18 ans Senior : pour les 18 ans et plus
Session	Jeunesse /Junior : mai à août Senior : février à novembre
Coût	Varie selon le groupe d'âge U8/U10: \$175 U12: \$190 U14: \$245 U16/18: \$270 Senior: \$392 Senior étudiant: \$325
Inscription	www.playhq.com/ca/rugby-canada/register/5cc4e Contactez-nous pour plus d'informations sur la procédure d'inscription.
Équipes / programmes compétitifs	Les seniors jouent dans les ligues de la Fédération de Rugby Québec.

SOCCER

ASSOCIATION DE SOCCER RÉCRÉATIF DOLLARD

Description : Nous sommes une ligue de soccer active pour les joueurs amateurs de Dollard-des-Ormeaux. Les jeux se jouent toute l'année dans une ambiance conviviale et informelle. Nos membres proviennent de diverses communautés et notre association est ouverte à toute personne âgée de 35 ans et plus.

Coordonnées	www.drso-web.com
--------------------	------------------

CLUB DE SOCCER DOLLARD

12001, boulevard De Salaberry, bureau H-186

Description : Tout au long de l'année, le Club de soccer de Dollard planifie des activités pour les filles et les garçons de 4 ans et plus. Nous avons des programmes récréatifs et des programmes de développement qui suivent le modèle de Soccer Canada. De plus, il y a des ligues récréatives juvéniles et seniors, des ligues compétitives juvéniles et seniors (régionales et provinciales) ainsi qu'un camp d'été de huit semaines avec service de garde pour les U09 à U14. Venez jeter un coup d'œil sur notre site web et suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter pour plus de détails.



Coordonnées	514 421-2928 info@dollardsoccer.ca www.dollardsoccer.ca
Groupe d'âge	4 ans - Adultes (aînés)
Session	ÉTÉ : de mai à septembre AUTOMNE : d'octobre à décembre HIVER : de janvier à avril
Inscription	Consultez notre site Web pour les formalités d'inscription.
Équipes / programmes compétitifs	- Soccer de base pour les U04 à U08 - Les programmes pour les U09 à U12 comportent 2 options : - CDC : Un programme de développement qui a pour but d'améliorer les compétences techniques, physiques et cognitives (liées au soccer) de l'athlète. Ce programme est encadré par un personnel qualifié et animé sous forme d'ateliers avec une participation à la ligue régionale. - REC : Un programme de ligue récréative est parfait pour satisfaire ceux et celles qui veulent jouer pour le plaisir. - À partir de 13 ans (incluant les seniors), nous proposons des équipes pour les ligues récréatives (LLJ/REC), ainsi que ligues compétitive régionale (LDR, LDIR) et provinciale (LDP, PLSJQ).
Information complémentaire	Étoiles Filantes est un programme pour les enfants de 4 à 18 ans ayant besoin d'une attention particulière. Pour plus d'information, consultez notre site Web : www.dollardsoccer.ca .

SOFTBALL

LIGUE DE SOFTBALL MIXTE DE DOLLARD

Parc Spring Garden



Description : La ligue mixte incontournable pour du softball amusant et compétitif, dans une ambiance estivale des plus agréables. Tous les niveaux sont les bienvenus. Venez jouer, rencontrer d'autres joueurs et faire partie de la communauté !

Coordonnées	info@dollardmixedsoftball.ca
Groupe d'âge	18 ans et plus
Session	Mai à octobre
Coût	115\$



TAI CHI

ACADÉMIE DE TAI-CHI DE DOLLARD-DES-ORMEAUX

Chalet Sunnybrooke

Description : Le tai chi est une série de mouvements lents et approfondis. Il améliore la santé, résout les problèmes de stress, de sommeil, de rigidité dans les articulations, de circulation et autres. Bienvenue aux débutants.

Coordonnées	514 799-7703 danny.rabinowitz@gmail.com www.facebook.com/#/groups/taichi.ddo
Groupe d'âge	12 ans et plus
Cours offerts	Tai chi, Chi kung, Lok-hup Ba Fa, Hsing-I, Sabre et Epee
Session	Toute l'année
Coût	30 \$ par mois

TENNIS

TENNIS MONTRÉAL

Parc Lake Road



Description : Notre mission est de promouvoir et de développer la pratique du tennis chez les sportifs de tous âges et niveaux (débutant à élite), en regroupant toutes les personnes intéressées à ce sport et en organisant des cours, des entraînements, des activités et des compétitions.

Coordonnées	514 270-2724 www.tennismontreal.qc.ca
Groupe d'âge	7 à 17 ans
Session	Deux sessions pendant l'été : juin à juillet et juillet à août, du lundi au vendredi
Inscription	En ligne ou par téléphone au poste 0

YOGA

CENTRE HOLIVIE

Chalet Edward Janiszewski



Description : Un cours d'Hatha-yoga pour hommes, femmes et enfants de 14 ans et plus, incluant des exercices de respiration, d'étirements et d'asanas (postures de yoga).

Coordonnées	514 684-5133
Groupe d'âge	14 ans et plus
Session	Septembre à juin
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

AÎNÉS

AÎNÉS DE L'OUEST DE L'ÎLE ET DE SA BANLIEUE Chalet Coolbrooke

Description : Association pour les aînés. Bingo de 13 h à 16 h suivi de Zumba ou danse en ligne de 16 h à 17 h selon le nombre de personnes intéressées. Fermeture du Club à 16 h.

Coordonnées	514 421-1504 anitapoitras3@gmail.com
Groupe d'âge	55 ans et plus

ASSOCIATION DES AÎNÉS GRECS CANADIENS DE L'OUEST DE L'ÎLE Chalet Westwood

Description : Assister membre avec besoins d'aide, organise réunions et déjeuner pour informer les membres aux programmes d'assistance Gouvernemental, légal et fiscal, organise des excursions aux endroits intéressant.

Coordonnées	514-726-8544 Pzervas7@gmail.com
Groupe d'âge	65 ans et plus
Session	Septembre à Juin

CENTRE JUIF CUMMINGS POUR AÎNÉS 96, rue Roger-Pilon



Description : Favoriser des adultes de 50 ans et plus et améliorer leur qualité de vie en offrant des programmes dynamiques et novateurs, des services sociaux et des occasions de bénévolat dans un environnement vivant, respectueux, inclusif et empreint de compassion. Ancré dans son héritage juif, le Centre Cummings ouvre ses portes aux personnes de tous les horizons ethniques, culturels et socio-économiques.

Coordonnées	514 734-1763 Marcy Beraznik cummingscentre.org/west-island https://jlive.app/fr/organizations/619
Groupe d'âge	50 ans et plus
Session	Toute l'année et chaque saison
Inscription	Appelez-nous au 514 734-1763 pour connaître les modalités d'inscription.

CLUB DES AÎNÉS DE MONTRÉAL SAHYOG Chalet Westwood



Description : Activités pour les aînés, renseignez-vous auprès de nous pour en savoir plus sur les différentes activités et sorties que nous offrons.

Coordonnées	514 862-6374 ou 514 952-6745 sahyog.seniors@gmail.com sahyogseniorclubmontreal.com
Groupe d'âge	55 ans et plus
Session	Toute l'année (tous les samedis au chalet Westwood)
Inscription	Frais d'adhésion annuel de 50 \$

CLUB DES AÎNÉS DOLLARD-DES-ORMEAUX



Centre communautaire 12001, boulevard De Salaberry

Description : Fier de servir la communauté depuis 25 ans, le Club des aînés DDO propose des programmes dynamiques et enrichissants créés par des professionnels pour améliorer le bien-être physique, social et intellectuel des résidents âgés de 55 ans et plus. Découvrez des activités dynamiques adaptées à vos intérêts, à votre niveau d'activité et selon vos préférences d'horaire. Profitez d'opportunités de bénévolat amusantes, d'événements spéciaux et d'ateliers exclusivement offerts à nos membres. Ensemble, créons une communauté chaleureuse et engageante où chaque personne se sent accueillie et inspirée!

Coordonnées	514 684-1013 clubseniorddo@ddo.qc.ca www.ddoclub55.com
Groupe d'âge	55 ans et plus
Cours offerts	Tai chi, Hatha yoga, Yoga, danse en ligne, Zumba Or, espagnol, français, chant, Backgammon, Bingo, Canasta, billard, Mah Jongg, Whist, Club de lecture, sorties, événements spéciaux et beaucoup plus.
Session	Programme saisonnier offert 12 mois par année.
Coût	Veuillez nous contacter ou visiter notre site Web : www.ddoclub55.com
Inscription	Contactez-nous au 514 684-1013 ou clubseniorddo@ddo.qc.ca ou visitez notre site Web au www.ddoclub55.com

ORGANISATION PUNJABI DE SANTÉ ET D'ÉDUCATION



Description : Nous favorisons de saines habitudes de vie et une éducation de qualité auprès des aînés grâce à des activités engageantes, des programmes de leadership et des concours d'art oratoire, contribuant ainsi à développer la confiance, les compétences de vie et le bien-être général.

Coordonnées	514 793-2461 Punjai.health.org@gmail.com
Groupe d'âge	Les aînés
Session	Toute l'année
Registration	Communiquez avec nous pour en connaître plus.

RÉPIT-RESSOURCE



Description : Répit-Ressource est partenaire du quotidien des familles et des personnes aînées depuis près de 30 ans. Nous offrons de l'aide à domicile non médicale ainsi que du répit à domicile pour les personnes proches aidantes d'aînés, personnes en traitement ou en convalescence et personnes en déficit d'autonomie.

Coordonnées	514 353-1479 info@repit-ressource.com www.repit-ressource.com
Groupe d'âge	18 ans et plus
Services	Entretien ménager, préparation de repas, aide aux courses, services de répit-stimulation et services d'assistance personnelle. Visitez notre site Web ou appelez-nous pour les détails!
Session	Toute l'année
Coûts	Variable selon les services et les aides financières et crédit d'impôt applicables (majorées à partir de 65 ans ou sur référence du CLSC) Pour une estimation et un accompagnement sur l'aide financière, contactez-nous. Visitez notre site Web ou appelez-nous pour les détails!

PRÉSCOLAIRE, CAMP DE JOUR ET ACTIVITÉS ADOLESCENTS

CAMP DE JOUR DOLLARD-DES-ORMEAUX

Parc Elm, Westminster, Sunnybrooke, Terry-Fox, Fairview et Westwood. Bureau : 12001, boulevard De Salaberry, bureau H-193, Dollard-des-Ormeaux



Description : Depuis plus de 20 ans, le Camp de jour Dollard-des-Ormeaux s'efforce d'apporter de la joie durant l'été à tous les campeurs. Nous visons à fournir une expérience inoubliable, agréable et sécuritaire, à travers une variété de sports, d'arts plastiques et d'activités d'équipe aux jeunes âgés de 5 à 13 ans. Nos activités sont supervisées et animées par notre personnel qualifié et dynamique.

Coordonnées	514 684-0970 info@campdejourddo.com www.campdejourddo.com www.facebook.com/campdejourddo
Groupe d'âge	5 à 13 ans
Session	Été
Coût	Camp Kidz : 230 \$ / semaine pour les résidents Camp Aventure/Athlétique : 230 \$ / semaine pour les résidents
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription, ou en ligne www.campdejourddo.com



CENTRE DE LA PETITE ENFANCE DOLLARD

12000, Boulevard de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



Coordonnées	514 683-7366 info@cpedollard.ca www.cpedollard.ca
Groupe d'âge	0 à 5 ans
Session	Toute l'année
Inscription	Pour s'inscrire ou pour plus de renseignements, visitez le site www.laplace0-5.com <i>La Place 0-5 est l'endroit pour inscrire votre enfant sur les listes d'attente des services de garde subventionnés.</i>



CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LES BOIS VERTS

50, rue Séville, Dollard-des-Ormeaux

Description : Centre de la petite enfance sans but lucratif.



Coordonnées	514 684-7712, poste 1 cpe.boisverts@videotron.ca
Groupe d'âge	18 mois à 5 ans
Session	Toute l'année
Inscription	Pour s'inscrire ou pour plus de renseignements, visitez le site www.laplace0-5.com <i>La Place 0-5 est l'endroit pour inscrire votre enfant sur les listes d'attente des services de garde subventionnés.</i>



INITIATIVE GODDO

OFFERT PAR L'ASSOCIATION AQUATIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX (AADD)

12001, boulevard De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



Coordonnées	514 684-0070, poste 6602 aaddo@ddo.qc.ca
Action Jeunes (11 à 17 ans)	Action Jeunes Grâce à notre liste impressionnante d'activités, à notre équipe d'animateurs dynamiques et à la participation des ados. Action Jeunes est une expérience qui n'est pas près d'être oubliée ! Des activités telles que Laser Quest, Escalade, Arbraska, Super Aqua Club, salles d'évasion, et encore plus sont proposées aux adolescents de 11 à 17 ans tout au long de l'année. FitClub Le FitClub invite les adolescents âgés de 11 à 17 ans à s'initier aux principes du conditionnement physique et de la nutrition dans un environnement amusant et sûr. Les programmes pour jeunes de GoDDO offrent aux participants la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences, de rencontrer de nouvelles personnes, de gagner en indépendance et de profiter d'activités amusantes. Rejoignez-nous tout au long de l'année. Nous avons hâte de vous rencontrer !
Groupe d'âge	Une variété de programmes offerts pour tous âges
Session	Session d'été – session d'automne – session d'hiver – session de printemps
Renseignements supplémentaires	En collaboration avec des partenaires locaux, nous développons des actions qui encouragent notre communauté à adopter un mode de vie active et saine.

JARDIN D'ENFANTS COMMUNAUTAIRE WESTPARK DE DOLLARD-DES-ORMEAUX

Chalet Lake



Description : Notre école préscolaire offre un environnement chaleureux et bienveillant où les enfants de 2 à 4 ans peuvent apprendre, explorer et grandir à travers le jeu. Nos programmes favorisent la curiosité, l'autonomie et le développement social grâce à des activités créatives et des expériences amusantes. En tant que préscolaire coopératif, les familles et les éducatrices travaillent ensemble afin de créer une communauté accueillante où chaque enfant peut s'épanouir.

Coordonnées	514 400-8133 westparkpreschool@hotmail.com www.westparkpreschool.ca
Groupe d'âge	2 ans : parent et tout-petits 3 et 4 ans : prématernelle
Session	Septembre à juin Parent et tout-petits : lundi de 9h30 à 11h30 Prématernelle : mardi au vendredi de 9h30 à 12h30
Coût	Parent et tout-petits : 70 \$ par mois Prématernelle : 215 \$ par mois pour 3 jours/semaine ou 230 \$ par mois pour 4 jours/semaine
Inscription	Visitez notre site web pour plus d'information ou contactez-nous pour une visite !

À la découverte de nos parcs

La ville de Dollard-des-Ormeaux est reconnue pour ses nombreux parcs et ses espaces verts; des lieux prisés pour les activités de plein air et la détente. Nous avons également diverses installations sportives et récréatives pour tous les goûts et tous les âges.

Le saviez-vous?

La Ville vous offre 15 grands parcs ainsi que l'accès au parc Bois-de-Liesse. Elle vous offre aussi 18 petits parcs de quartier dotés chacun d'un équipement de jeu. Pour des raisons de sécurité, noter que les équipements de jeux sont **fermés** durant la période hivernale soit de **novembre à mars**.

Selon les conditions météorologiques :

- Les **patinoires extérieures** sont ouvertes à compter de la fin décembre jusqu'à la relâche scolaire.
- Les **jeux d'eau** sont ouverts à partir de la longue fin de semaine de mai jusqu'à la longue fin de semaine d'octobre de 9 h à 21 h.

Pour connaître en temps réel l'état des terrains sportifs extérieurs et des patinoires, consultez notre site web à la page **Conditions des installations** hivernales ou estivales. Les vestiaires et salles de toilettes sont disponibles lorsque les installations sont ouvertes.

CONDITIONS DES INSTALLATIONS



Découvrez notre carte interactive et explorez les parcs de la Ville comme jamais au paravant!



