

Adult Programs / Programmes pour adultes

SPRING SESSIONS: 10 WEEKS / SESSIONS PRINTEMPS : 10 SEMAINES

STANDARD FIRST AID / SÉCOURISME GÉNÉRAL

A complete 16 hour first aid training course which includes adult, child and infant CPR. This Red Cross certification is valid for three years. Participants must register 10 days prior to the start date. / Cours de premiers soins complet (16hrs.), incluant la RCR pour les adultes, les enfants et les bébés. La certification de la Fondation canadienne des maladies du coeur est valide pour un période de 3 ans.

Community Centre / Centre communautaire

Saturday & Sunday /
Le samedi et dimanche
8:30 AM 5:30 PM/ de 8h30 à 17h30

135\$ R
145\$ NR

Dates to be determined /
Dates à déterminer

EMERGENCY FIRST AID / PREMIERS SOINS D URGENCE

15 years and over. An 8 hour course covering the essentials in CPR and first aid (meets the requirements for home pool owners). This Heart and Stroke Foundation certificate is valid for 3 years thereafter only a recertification is required. A minimum of 6 participants is required (max. 18). Required for Montreal West residents who have swimming pools. / 15 ans et plus. Cours de 8 heures couvrant la base de la RCP et des premiers soins (répond aux besoins des propriétaires de piscines résidentielles). Ce certificat de la certification Fondation canadienne des maladies du coeur est valable pour 3 ans et une simple recertification est requise par la suite. Un min. de 6 participants est requis (max. 18). Requis aux résidents à Montréal Ouest propriétaire d'une piscine.

Community Centre / Centre communautaire

Saturday & Sunday /
Le samedi et dimanche
8:30 AM 5:30 PM/ de 8h30 à 17h30

97\$ R
121\$ NR

Dates to be determined /
Dates à déterminer

NEW: SELF DEFENSE / NOUVEAU: AUTODÉFENSE

15 years and over. Learn basic self defense techniques and a safe and fun environment. / 15 ans et plus. Apprenez les techniques de base de l'autodéfense dans un environnement protégé et amusant.

Town Hall / Hôtel de ville

March 20 / Le 20 mars

75\$ R
90\$ NR

NEW: PLEASURE BOAT OPERATORS COURSE AND TEST / NOUVEAU : COURS DE CONDUCTEUR D EMBARCATION DE PLAISANCE SUIVI DE L EXAMEN

15 years & over. As of September 15, 2009, anyone operating a pleasure boat (i.e. powerboat, jet ski, sailboat, speedboat) require a Pleasure Craft Operator Card (PCOC). If your boat is fitted with a motor (turned on or not) you need a PCOC. This 8 hr. course will cover the six sections prepare you to take the exam at the end of the day. / 15 ans et plus. À compter du 15 septembre 2009, tout pilote d'une embarcation de plaisance (embarcation à moteur, motomarine, voilier, hors bord), devra obtenir une carte de conducteur pour embarcation de plaisance (CCEP). Si votre embarcation est munie d'un moteur, qu'il soit en marche ou non, vous devez détenir une CCEP. Ce cours de 8 heures couvrira les six sections qui vous prépareront à subir l'examen à la fin de la journée.

Town Hall / Hôtel de ville

Saturday / Le samedi
9:00AM 4:00 PM / de 9h à 16h

60\$ R
65\$ NR

May 8 / Le 8 mai
or/ou

June 12 / Le 12 juin

NEW: ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE / NOUVEAU : ANGLAIS LANGUE SECONDE

Basic English instruction in grammar, conversation, etc. / Instruction de base en grammaire anglaise, en conversation, etc.

Community Centre / Centre communautaire

Tuesday / Le mardi
6:30 7:30 PM / de 18h30 à 19h30

80\$ R
100\$ NR

April 6 June 8
16 avril au 8 juin

NEW: FRENCH CONVERSATION / NOUVEAU : LA CONVERSATION FRANÇAISE

Introduction to basic French conversation through projects and class work. / Introduction à la conversation française élémentaire à l'aide de projets et de travaux en classe.

Community Centre / Centre communautaire

Tuesday / Le mardi
7:30 8:30 PM / de 19h30 à 20h30

80\$ R
100\$ NR

April 6 June 8
16 avril au 8 juin

Adult Fitness / Conditionnement physique pour adultes

SPRING SESSION: 10 WEEKS / SESSIONS PRINTEMPS : 10 SEMAINES

<p>BALLROOM DANCING I & II / DANSE SOCIAL I ET II An introduction to the Foxtrot, Waltz, Cha Cha, Rumba, Swing & Merengue. / Une introduction au fox trot, à la valse, au cha-cha, à la rumba, au swing & au merengue. <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Thursday / Le jeudi I: 8:15 - 9:30 PM / de 20h15 à 21h30 II: 7:00 - 8:15 PM / de 19h00 à 20h15 April 8 - June 10 8 avril au 10 juin</p>	<p>80\$ R 100\$ NR</p>
<p>BELLY DANCING / DANSE DU VENTRE Work out that belly and learn some great moves! All levels./ Exercez votre ventre et apprenez des mouvements fabuleux!! <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Wednesday / Le mercredi 6:15 - 7:15 PM / de 18h15 à 19h15 April 7 - June 9 7 avril au 9 juin</p>	<p>70\$ R 87\$ NR</p>
<p>GENTLE YOGA / YOGA EN DOUCEUR Learn breathing and relaxation techniques. Bring your own mat. / Apprenez la respiration et la relaxation. Veuillez apporter votre propre tapis. <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Wednesday / Le mercredi 8:30 - 8:30 AM / de 8h30 à 9h30 April 7 - June 9 7 avril au 9 juin</p>	<p>75\$ R 95\$ NR</p>
<p>MODERATE YOGA / YOGA MODÉRATION A more challenging class than Gentle Yoga. / Cours plus énergique que yoga en douceur. <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Friday / Le vendredi 8:30 - 9:30 AM / de 8h30 à 9h30 April 9 - June 11 9 avril au 11 juin</p>	<p>75\$ R 95\$ NR</p>
<p>HATHA YOGA / YOGA HATHA Offers a strong foundation to learning safe alignment skills. Bring your own mat. / Offre une base solide pour acquérir des habiletés d'alignement sécuritaire. Veuillez apporter votre propre tapis. <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Wednesday / Le mercredi 7:30 - 8:40 PM / de 19h30 à 20h50 April 7 - June 9 7 avril au 9 juin</p>	<p>75\$ R 95\$ NR</p>
<p>NEW: ASHTANGA YOGA / NOUVEAU : YOGA ASHTANGA 18 - 30 years. This is much more than an exercise - it is a way of life. Improves your mental and spiritual well-being, increase flexibility and increases muscle tone. / 18 à 30 ans. Le yoga Ashtange est bien davantage qu'un simple exercice—c'est un mode de vie. Il améliore votre bien-être mental et spirituel, accroît votre flexibilité ainsi que votre tonus musculaire. <i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p>Thursday / Le jeudi 8:00 - 9:00 PM / de 20h00 à 21h00 April 8 - June 10 8 avril au 10 juin</p>	<p>75\$ R 95\$ NR \$10 discount for full time students / 10\$ rebais pour étudiants de temps plein</p>
<p>STRETCHING CLASS / COURS D'ÉTIREMENTS Increase your flexibility and range of movement, improve alignment and relieve muscular tension. / Votre flexibilité et l'ampleur de vos mouvements, améliorez l'alignement et soulagez les tensions musculaires. <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Mon. & Thu. / Le lun. et jeu. 8:30 - 9:15 AM / de 8h30 à 9h15 April 5 - June 10 5 avril au 10 juin</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 75\$/140\$ NR: 95\$/154\$</p>
<p>MEN'S STRETCHING / ÉTIREMENTS POUR HOMMES Increase your flexibility and range of movement, improve alignment and relieve muscular tension. / Votre flexibilité et l'ampleur de vos mouvements, améliorez l'alignement et soulagez les tensions musculaires. <i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p>Tue. & Thu. / Le mar. et jeu. 6:15 - 7:15 PM / de 18h15 à 19h15 April 6 - June 10 6 avril au 10 juin</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 75\$/140\$ NR: 95\$/154\$</p>
<p>STABILITY BALL / BALLON DE STABILITÉ Challenge yourself and your knowledge of "functional" upper and lower strength training. / Relevez le défi personnel de parfaire votre connaissance de l'entraînement de force fonctionnelle du haut et du bas du corps. <i>Town Hall (Assembly Hall) / Hôtel de ville (salle de réunion)</i></p>	<p>Tue. & Thu. / Le mar. et jeu. 7:15 - 8:15 PM / de 19h15 à 20h15 April 6 - June 10 6 avril au 10 juin</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 50\$/85\$ NR: 63\$/100\$</p>

Health & Wellness Program/ Programme de santé et de mieux-être

Participants registered in the health & wellness program who would also like to register for specialty fitness courses will receive a \$20 discount per specialty course. / Prière de noter que les participants inscrits au programme de la santé et de mieux-être qui veulent aussi s'inscrire aux cours de conditionnement spécialisés bénéficieront d'une réduction de 20 \$ par cours spécialisés.

GENERAL INFORMATION / RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Contact: Johanne Lynch-Staunton: (514) 769-3556.

- Members in the health & wellness program may participate in any of the programs listed below. / Les participants inscrits au programme de la santé et de mieux-être peuvent prendre part à tous les programmes décrits ci-dessous.
- A minimum of registered participants is required in order for all classes to be available. We, the Town of Montreal West, reserve the right to cancel any programs in the event of insufficient registration. / Un nombre minimum de participants inscrits est requis pour que les 6 groupes soient formés. La ville de Montréal-Ouest, se réserve le droit d'annuler tout programme en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.
- Classes are subject to change / Les classes sont tous susceptibles d'être modifiés

LOCATIONS / ENDROITS

TH - Town Hall, 50 Westminster South / Hôtel de ville, 50, av. Westminster Sud

ED - Edinburgh School, 500 Hudson Avenue / École Edinburgh, 500, av. Hudson

COST / COÛT

1 session: \$130 R / \$145 NR

SESSION DATES / DATES DES SESSIONS

April 5 - June 12, 2010 / du 5 avril au 12 juin 2010

PLEASE NOTE THAT CLASSES HELD IN EDINBURGH SCHOOL ARE CANCELLED DURING SPRING BREAK / VEUILLEZ NOTER QUE LES CLASSES À L'ÉCOLE EDINBURGH SERONT ANNULÉES PENDANT LA RELÂCHE DU PRINTEMPS.

H.E.A.T / H.E.A.T

High Energy Athletic Training includes a variety of timed athletic drills consisting of aerobic and strength moves. A challenging workout. / Entraînement athlétique de grande intensité incluant différents exercices d'athlétisme à durée prédéterminée, d'aérobic et de force. Un entraînement énergique.

Thursday / Le jeudi
9:00 AM / 9h00 (TH)

TOTAL FITNESS / CONDITIONNEMENT TOTAL

A variety of classes offering interval, core, aerobic, bootcamp and circuit training. / Différents cours offrant l'entraînement par intermittence, de base, aérobic, de camp d'entraînement et en circuit.

Friday / Le vendredi
9:00 AM / 9h00 (TH)
and/et
Monday / Le lundi
7:05 PM / 19h05 (ED)

AEROMIX / AÉROMIX

An energetic workout combining aerobics, step and toning. / Vigoureuse séance d'aérobic, de <<step>> et de tonification.

Wednesday / Le mercredi
7:05 PM / 19h05 (ED)

BODY SCULPT / SCULPTURE DE CORPS

An invigorating, challenging muscle toning workout for all levels. / Un entraînement vivifiant et exigeant de tonification musculaire. Pour tous les niveaux.

Wednesday / Le mercredi
9:00 AM / 9h00 (TH)
and/et
Tuesday / Le mardi
7:05 PM / 19h05 (ED)

POWER YOGA I / YOGA DE PUISSANCE I

A choreographed sequence of postures that flow into one another, building strength, increasing flexibility, developing concentration and reducing stress. Bare feet and a yoga mat are required. / Une séquence de postures chorégraphiées, qui s'intègrent l'une dans l'autre, afin de fortifier, augmenter la flexibilité, développer la concentration et réduire le stress. Pieds nus, tapis de yoga requis.

Monday / Le lundi
9:00 AM / 9h00 (TH) &
7:15 PM / 19h15 (TH)

POWER YOGA II / YOGA DE PUISSANCE II

Unleash your powers to the next level. For practised participants only. Bare feet and a yoga mat are required. / Déployez votre puissance au niveau suivant! Pour participants avec expérience seulement. Pieds nus, tapis de yoga requis.

Wednesday / Le mercredi
7:15 PM / 19h15 (TH)

AEROBOX / AÉROBOX

A fun and challenging aerobic workout using boxing and karate techniques. Complete your workout with abdominal exercises and a relaxing stretch. / Mise en forme amusante et exigeante par des techniques de boxe et de karaté. Complétez votre entraînement par des exercices pour les abdominaux et des étirements relaxants.

Tuesday / Le mardi
9:00 AM / 9h00 (TH)