

PRÉSCOLAIRE
PARENT ET
TOUT PETIT
BUSY BEAVERS
CAMPS
ADOLESCENTS

YMYWHA.com • 514-737-6551

CCJ BEN WEIDER GUIDE DES COURS

5400 ave. Westbury, Montréal, QC, H3W 2W8

NATATION
SPORTS
CERTIFICATION
BESOINS SPÉCIAUX
PROGRAMME
RUSSE-JUIF



Qui sommes-nous?

Pour nous joindre

page 43

Comment s'inscrire

page 43

Calendrier et heures d'ouverture

page 44

Le Y Country Camp de Harry Bronfman

page 45

Cours d'hiver

Guide des cours Ben Weider

pages 46-58

Guide des cours de la banlieue Ouest

pages 59-62

CCJ Ben Weider
 5400, avenue Westbury
 Montréal (Québec) H3W 2W8
 514-737-6551

CCJ de la Banlieue Ouest
 13101, boulevard Gouin (angle Fredmir)
 Pierrefonds (Québec) H8Z 1X1
 514-624-6750

Bienvenue au Centre communautaire juif YM-YWHA de Montréal. Des cours de mise en forme aux activités récréatives, culturelles et éducatives, notre offre est vraiment exceptionnelle. Au total, plus de 200 activités ou cours vous sont offerts!

Privilèges de l'abonnement

En plus d'avoir la priorité d'inscription à plusieurs cours, les membres du YM-YWHA ont droit à des tarifs réduits. Dans ce guide horaire, ces tarifs sont indiqués par la lettre « M » (pour Membres), apparaissant dans les tableaux d'inscription aux cours. Vous serez toujours les bienvenus, si vous souhaitez discuter avec nous du forfait d'abonnement qui répond le mieux à vos besoins.

Dates d'inscription - Ben Weider

Les cours du YM-YWHA se remplissent vite! Inscrivez-vous tôt pour réserver votre place. Si le cours qui vous intéresse est complet, faites inscrire votre nom sur la liste d'attente. Si la demande le justifie, nous pourrions offrir des cours supplémentaires. Un coordonnateur vous contactera à cet effet.

Pour les cours de natation seulement, nous vous offrons la possibilité de vous inscrire par téléphone du dimanche 8 janvier au jeudi 12 janvier, de 10 h à 18 h. Pour vous inscrire, veuillez composer le poste 230.

L'inscription se fait selon le principe du premier arrivé, premier servi. Le paiement doit être effectué en totalité par carte de crédit, au moment de l'inscription.

L'inscription - CCJ de la Banlieue Ouest

Composez le 514-624-6750 pour vous inscrire.

Comment s'inscrire

- Nos coordonnateurs de programmes (dont les noms sont mentionnés dans ce guide) sont là pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à communiquer avec eux avant de vous inscrire pour qu'ils vous aident à choisir le bon cours.
- Veuillez vous présenter au comptoir de services aux membres avec votre formulaire d'inscription dûment rempli (disponible au comptoir de services aux membres.)
- Les cours peuvent être payés au comptant, par interac, carte de crédit VISA ou MasterCard ou par chèque libellé au YM-YWHA. Les chèques postdatés ne sont pas acceptés.

Politique d'inscription

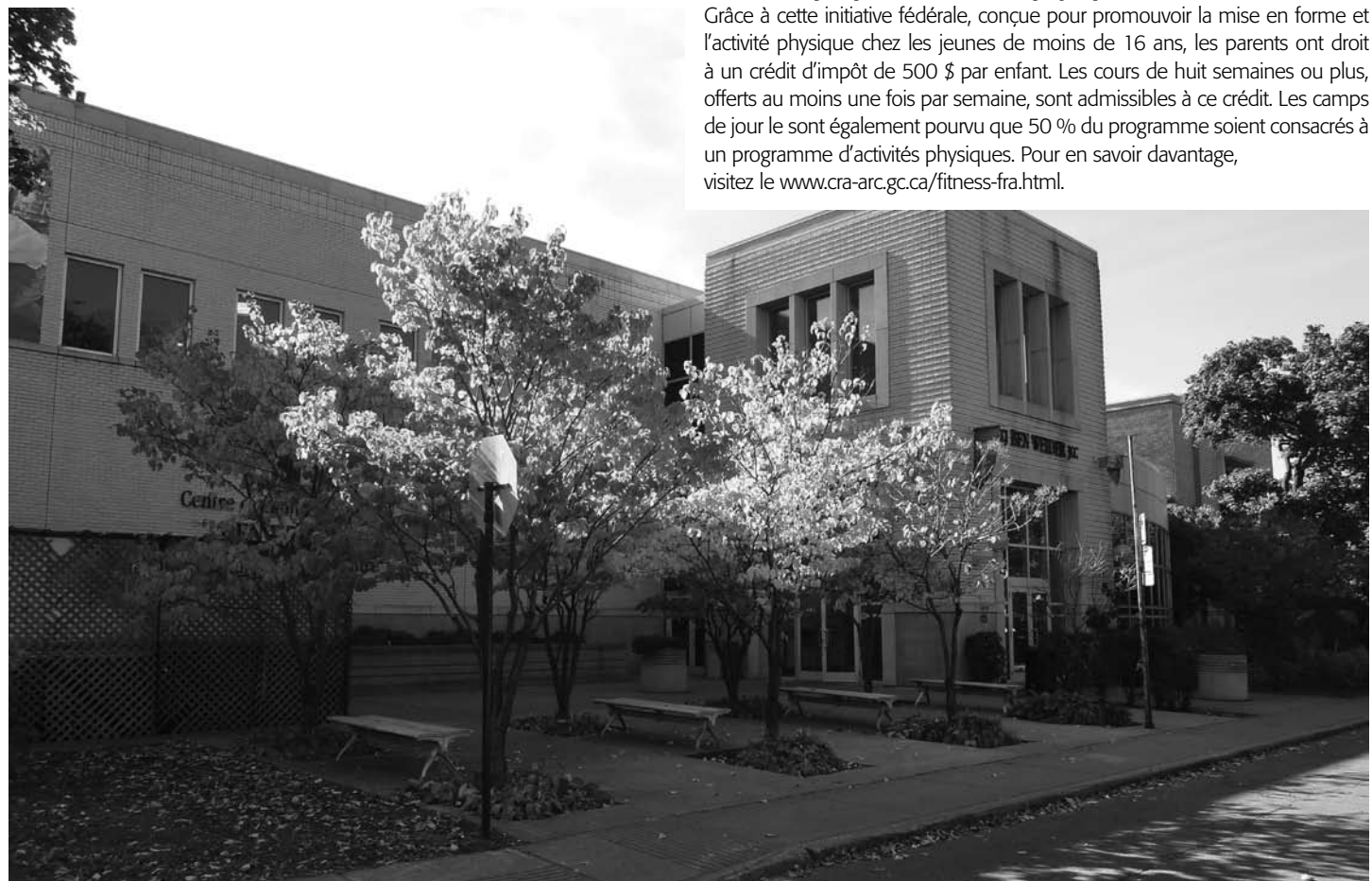
- Pour la plupart des cours et des activités, l'inscription se fait selon le principe du premier arrivé, premier servi.
- Nous ne pouvons réserver votre place sans avoir reçu votre paiement.
- Des frais de 10 \$ s'appliquent sur les chèques refusés.

Retrait d'un cours

- Le YM-YWHA se réserve le droit d'annuler un cours si les inscriptions sont insuffisantes.
- Nous vous informerons de l'annulation du cours et vous pourrez alors en choisir un autre ou obtenir le remboursement complet de votre inscription.
- Pour vous retirer d'un cours, vous devez aviser le coordonnateur du programme, en remplissant un formulaire de retrait que vous obtiendrez au comptoir de services aux membres. Vous devez le faire avant le premier cours de cette activité.
- Dans le cas d'un retrait avant que le cours ne commence, vous recevrez le montant de votre inscription moins 10 % de frais d'administration. (Peut ne pas s'appliquer à tous les cours.)
- Il n'y a pas de remboursement possible après le deuxième cours d'une activité.
- Cette politique de retrait s'applique aux cours du semestre seulement.

Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants

Grâce à cette initiative fédérale, conçue pour promouvoir la mise en forme et l'activité physique chez les jeunes de moins de 16 ans, les parents ont droit à un crédit d'impôt de 500 \$ par enfant. Les cours de huit semaines ou plus, offerts au moins une fois par semaine, sont admissibles à ce crédit. Les camps de jour le sont également pourvu que 50 % du programme soient consacrés à un programme d'activités physiques. Pour en savoir davantage, visitez le www.cra-arc.gc.ca/fitness-fra.html.



CALENDRIER 2011-2012

DATE	FÊTE	HEURES
Mardi, le 20 décembre 2011	Hanoukka 1er	Heures régulières
Samedi, le 24 décembre 2011	Veille de Noël	7h30 à 17h
Dimanche, le 25 décembre 2011	Noël	midi à 21h
Lundi, le 26 décembre 2011	Boxing Day	7h à 21h
Samedi, le 31 décembre 2011	Veille du Nouvel An	7h30 à 17h
Dimanche, le 1er janvier 2012	Jour de l'An	midi à 21h
Lundi, le 2 janvier 2012		7h à 21h
Mercredi, le 8 février 2012	Tu B'Shvat	Heures régulières
Mercredi, le 7 mars 2012	Jeûne d'Esther	Heures régulières
Jeudi, le 8 mars 2012	Pourim	Heures régulières
Vendredi, le 6 avril 2012	Veille de Pessah/Good Friday	4h45 à 16h30
Samedi, le 7 avril 2012	Pessah	FERMÉ
Dimanche, le 8 avril 2012	Pessah	FERMÉ
Jeudi, le 12 avril 2012	Veille du 7e jour de Pessah	5h45 à 16h30
Vendredi, le 13 avril 2012	7e jour de Pessah	FERMÉ
Samedi, le 14 avril 2012	8e jour de Pessah	FERMÉ
Jeudi, le 19 avril 2012	Yom Ha Shoah	Heures régulières
Mercredi, le 25 avril 2012	Yom HaZikaron	Heures régulières
Jeudi, le 26 avril 2012	Yom HaAtzma'ut	Heures régulières
Lundi, le 21 mai 2012	Fête de la reine	7h à 22h30
Samedi, le 26 mai 2012	Erev Shavuot	7h30 à 16h30
Dimanche, le 27 mai 2012	Shavuot jour 1	FERMÉ
Lundi, le 28 mai 2012	Shavuot jour 2	FERMÉ

HEURE DE FERMETURE LES VENDREDIS

Installations		Installations	
Décembre	15h	Mai	16h30
Janvier	15h	Juin	16h30
Février	15h30	Juillet	16h30
Mars	16h	Août	16h30
Avril	16h30		

Les vestiaires et les clubs de santé ferment une demi-heure après les installations.

HEURES D'OUVERTURE DE LA BANLIEUE OUEST :

Lundi au jeudi	de 6h30 à 22h30
Vendredi	de 6h30 à 14h30 (Ferme plus tard durant au printemps et durant l'été)
Samedi	Fermé
Dimanche	de 7h30 à 20h

Référez un ami* et **GAGNEZ!**

Référez un ami qui s'inscrit pour un an et vous recevrez
1 MOIS GRATUIT!
Référez deux amis et vous recevrez
2 MOIS GRATUITS!
Et ainsi de suite...

PLUS la chance de gagner **UN PRIX SPÉCIAL!**

**Alors,
qu'attendez-vous?**

* Pour tous les détails, communiquez avec un conseiller aux abonnements.



Centres communautaires juifs de Montréal
CCJ Ben Weider
5400 ave. Westbury • 514-737-6551
www.ymywha.com



LE Y COUNTRY CAMP DE HARRY BRONFMAN



Président : Morris Szwimer

Ce camp résidentiel est situé sur un terrain de 650 hectares à Huberdeau, dans les Laurentides, au nord de Montréal (Québec). En raison de la gamme complète d'activités qui y sont offertes et de la qualité des installations, le nombre maximal de 500 inscriptions est atteint chaque été. Ce camp populaire offre une programmation variée dans une ambiance juive, ce qui garantit à tous un été inoubliable.

DATES DE CAMP

Première session : **du 27 juin au 22 juillet 2012**
 Deuxième session : **du 23 juillet au 16 août 2012**
 6 semaines : **du 27 juin au 6 août 2012**
 Les deux sessions : **du 27 juin au 16 août 2012**

CAMP DE FIN-DE-SEMAINE

Camp de fin-de-semaine : **du 13 au 15 juillet ou du 3 au 5 août 2012**
 Nous sommes heureux de partager ce programme passionnant, organisé au Y Country Camp durant l'été. Le « CAMP DE FIN DE SEMAINE », adapté aux campeurs débutants, âgés de 7 à 9 ans, a pour but de les initier aux plaisirs des colonies de vacances. Limité à un petit groupe de campeurs, le programme est administré par des moniteurs expérimentés, sélectionnés spécifiquement pour répondre aux besoins des enfants de ce groupe d'âge, leur assurant ainsi une fin de semaine magique au YCC.

MINI CAMP / CAMP POUR DÉBUTANTS

Session de 1 sem. - **du 27 juin au 3 juillet, ou du 23 au 29 juillet 2012**
 Session de 2 sem. - **du 27 juin au 11 juillet, ou du 23 juillet au 6 août 2012**
 Pour les enfants de la première à la troisième année qui ne se sont jamais éloignés de la maison. Notre personnel dévoué comprend une « maman du camp » sensible aux besoins des enfants, qui fera de leur séjour une expérience qu'ils n'oublieront pas. Prolongement d'une semaine disponible.

CAMP JUNIOR

Pour les enfants de la première à la cinquième année. Deux moniteurs et de 8 à 10 campeurs par cabane. Les moniteurs assurent la supervision et offrent des conseils pour une expérience enrichissante et amusante.

CAMP SENIOR

Un village sous la tente pour les campeurs de 6e année et de secondaire 1 et 2, avec des installations de bain intérieures. Programmation d'activités individuelles fondées sur les goûts des campeurs. Des balades en canoë et des randonnées pédestres inculquent aux participants des connaissances liées à la nature et favorisent leur développement personnel.

NOTRE PRIORITÉ :

Avoir du PLAISIR dans un milieu supervisé et favoriser les occasions d'apprentissage et de développement personnel.

DU PERSONNEL QUALIFIÉ, CHALEUREUX ET PROFESSIONNEL FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE.

L'équipe du YCC est composée de personnes dynamiques et talentueuses qui se dévouent dans leur travail avec les enfants et les adolescents. Les directeurs de programmes ont reçu une formation en éducation, en services sociaux ou en gestion. Toutes les activités créatives, récréatives et athlétiques sont enseignées par des spécialistes. Doté d'installations d'une qualité exceptionnelle réparties sur un terrain de 650 hectares entouré de deux montagnes et de trois lacs non pollués, près du Mont-Tremblant, le YCC est accessible par des routes pavées. Le camp abrite trois grandes salles à manger, une cuisine cachère et sept grandes salles de loisirs. Un pavillon de sports de 10 000 pieds carrés est agrémenté d'une piscine intérieure et d'un gymnase. Les installations athlétiques comprennent deux terrains sur le bord de l'eau, des terrains de baseball, de basketball et de badminton, des courts de tennis et de ballon captif, un stand de tir à l'arc ainsi qu'une patinoire pour le hockey balle et le patin à roues alignées.

PROGRAMME DE FORMATION DES MONITEURS JUNIORS

Destiné aux jeunes âgés de 15 ans étudiant en secondaire 3, ce programme vise à les aider à faire la transition entre leur rôle de campeurs et celui d'employés. Les activités sont conçues pour développer le sens des responsabilités et pour acquérir de la maturité. L'accent est mis sur l'apprentissage et l'acquisition d'habiletés, au moyen d'une formation dans des domaines de spécialisation du camp. Les sorties hebdomadaires à l'extérieur du camp et le voyage à Ottawa sont des événements festifs fort attendus.

MONITEURS JUNIORS EN FORMATION/ VOYAGE EN ISRAËL:

Nous sommes très heureux d'offrir aux jeunes de ce groupe d'âge cette nouvelle activité en Israël. Les enfants passent d'abord la première session au YCC, effectuent ensuite un voyage fantastique de trois semaines en Israël et reviennent quatre jours au camp pour terminer l'été au YCC. (Nous offrons un séjour de trois semaines et demie au YCC aux campeurs qui ne vont pas en Israël.)

PROGRAMME DE FORMATION DES MONITEURS SENIORS

Ce programme, destiné aux jeunes âgés de 16 ans, étudiant en secondaire 4, qui auront, pour la plupart, l'occasion de postuler un emploi au YCC, comporte un processus de sélection rigoureux. Le programme de formation comprend des excursions culturelles, des voyages d'une semaine en canoë et à pied, l'affectation à des cabines, une responsabilité accrue en tant que moniteur et l'organisation d'une pièce de théâtre, qui s'avère le clou de la saison au camp.



Tél. (Montréal) : 514-737-6551, poste 267
 Tél. (été) : 819-687-3271

Sid Milech, directeur: sid@ymywha.com
 Stephen Rabinovitch, directeur adjoint: srabinovitch@ymywha.com
 Elana Schneiderman, Administration YCC: elana@ymywha.com

PROGRAMMES PRÉSCOLAIRES

Sherry Smith poste 239

Sept. 2012 au Juin 2013

Inscription maintenant ouverte pour septembre 2012/13

KITANIM JUNIOR 12-18 mois avant le 30 sept, 2012

Lun & mer, de 9h30 à 11h/11h30

Votre enfant est trop jeune pour être inscrit au Kitanim? Ce nouveau cours lui permettra de se familiariser en douceur avec notre milieu préscolaire. Votre enfant s'exercera à la motricité fine et grossière de diverses façons : activités artistiques, gymnastique, jeu avec le sable et l'eau, musique, cuisine et plus encore. Les enfants ayant terminé le programme Kitanim Junior ont la priorité d'inscription au Shosheshim 2013-2014.

Inscription pour l'année 2085 \$ *

KITANIM 19-23 mois avant le 30 sept, 2012

Mar & jeu, (les vendredis à partir de jan) de 9h15 à 11h15/11h45

Kitanim, en hébreu, signifie *tout-petits*. C'est notre plus jeune groupe de pré-maternelle. Nous portons une attention particulière aux besoins physiques et affectifs des tout-petits. Kitanim est un cours captivant, où parents et enfants font ensemble de nombreuses découvertes et où ils apprennent à peindre, à bricoler, à faire de la musique et des exercices physiques. C'est avec plaisir que le Y vous permet de vivre ces premières expériences. Les enfants ayant terminé le programme Kitanim ont la priorité d'inscription au Shosheshim 2013-14.

Inscription pour l'année 2826 \$ *

SHOESHESHIM 24 à 36 mois avant le 30 sept, 2012

Lun au ven, de 9h à 11h30

Shosheshim, en hébreu, veut dire *racines*. Ces enfants, les plus vieux du programme de pré-maternelle, développent la confiance et les aptitudes dont ils auront besoin pour bien ancrer leurs propres racines et apprennent à cultiver des valeurs, comme le respect et l'entraide. Les enfants ayant terminé le programme Shosheshim ont la priorité d'inscription au CPE 2013-2014.

Inscription pour l'année 4431 \$ *

SHOESHESHIM MIDI 24-36 mois avant le 30 sept, 2012

Lun au ven, de 11h30 à 13h

Comme supplément au Shosheshim, ce programme permet aux enfants, de manière détendue et dans un contexte social, de mettre en pratique les compétences et les concepts qu'ils ont appris dans le programme régulier. Les parents fournissent les diners et les enseignants, le plaisir! (Les places sont limitées).

Inscription pour l'année 995 \$ *

* Tous les abonnements à un programme annuel comprennent l'adhésion au Y d'une valeur de 96 \$.

PROGRAMMES PARENT ET TOUT PETIT

Sherry Smith poste 239

PARLONS « BÉBÉS » 4-12 mois

Mar ou mer, du 10 jan au 14 mars

De 10h à 11h

Comment s'y prendre avec un bébé? Ce cours donne l'occasion aux nouvelles mamans, mais aussi à celles qui ont de l'expérience, d'échanger sur les approches parentales, dans le confort de notre gym pour bébés. Dirigé par des éducateurs expérimentés en petite enfance, ce cours vous permet de bien vous informer sur la façon de stimuler la motricité globale et le développement cognitif de votre bébé et de discuter de toute autre question concernant les habiletés parentales.

10 sessions, 150 \$ (M) / 160 \$ (NM) **

UN TOUT NOUVEAU MONDE 12-20 mois

Mar ou mer, du 10 jan au 14 mars

De 11h15 à 12h15

Découvrez le monde en évolution perpétuelle de votre enfant et ressentez avec lui la joie de ces découvertes. Dans le cadre de ce cours, vous verrez comment votre enfant apprend et se développe. Avec votre aide, il pourra explorer les propriétés du sable et de l'eau, créer avec une grande variété de matériaux et découvrir ses habiletés corporelles, au moyen de la musique, du mouvement et du yoga. Grâce aux compétences de nos éducateurs expérimentés, vous obtiendrez de l'information et de bonnes idées sur la façon de stimuler le développement de votre enfant.

10 sessions, 165 \$ (M) / 175 \$ (NM) **

CLUB DE YOM SHI SHI 14 mois+(marche)

Ven, du 13 jan au 16 mars

De 12h à 13h

Pour les tout-petits!! Votre enfant grandit et aimerait s'initier à la fête du sabbat? Vous ne savez plus quoi faire pour stimuler ses sens? Le club des tout-petits Yom Shishi propose une belle expérience physique et mentale. On commence par un réchauffement en yoga et on termine par une Kabbalat Shabbat : de quoi satisfaire votre enfant.

8 sessions, 285 \$ (M) / 300 \$ (NM) **

ROCK 'N' ROLL bébés de tous âges

Lun, du 16 jan au 19 mars

De 11h30 à 12h30

Êtes-vous prêts pour le rock and roll? Au programme : de la musique et de la fantaisie. D'abord une demi-heure de réchauffement, pour vous et votre bébé, par du jeu libre dans notre gym pour bébés. Ensuite, vous ferez de la musique et des exercices de voix pendant une demi-heure, avec le toujours populaire Loony Lorney. Du plaisir pour tous, c'est garanti!

10 sessions, 130 \$ (M) / 140 \$ (NM)**

** 10 \$ de rabais pour les titulaires de cartes « mummieslist »

ÂGES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 à 12 mois		Parlons « bébés » 10h à 11h	Parlons « bébés » 10h à 11h		
12 à 20 mois		Un tout nouveau monde 11h15 à 12h15	Un tout nouveau monde 11h15 à 12h15		
14 mois (marche)	Rock 'n' Roll 11h15 à 12h15				Club de Yom Shishi 12h à 13h
Préscolaire (inscription pour l'année)	Kitanim Junior (12-18 mois*) 9h30 à 11h/11h30	Kitanim (19-23 mois*) 9h15 à 11h15/45	Kitanim Junior (12-18 mois*) 9h30 à 11h/11h30	Kitanim (19-23 mois*) 9h15 à 11h15/45	Kitanim (débutant en janvier)
Préscolaire (inscription pour l'année)	Shosheshim (24-36 mois*) 9h à 11h30	Shosheshim (24-36 mois*) 9h à 11h30	Shosheshim (24-36 mois*) 9h à 11h30	Shosheshim (24-36 mois*) 9h à 11h30	Shosheshim (24-36 mois*) 9h à 11h30
Préscolaire (inscription pour l'année)	Shosheshim midi (24-36 mois*) 11h30 à 13h	Shosheshim midi (24-36 mois*) 11h30 à 13h	Shosheshim midi (24-36 mois*) 11h30 à 13h	Shosheshim midi (24-36 mois*) 11h30 à 13h	Shosheshim midi (24-36 mois*) 11h30 à 13h

* Âge à partir du 30 septembre.

CASTORS FUTÉS

Marcy Kastner poste 237

L'inscription prioritaire des enfants du CPE du Y se tiendra le mercredi 7 décembre, de 8h30 à 16h.

SCIENCE EN FOLIE 3-4 ans

Ven, du 20 jan au 6 avr

De 13h55 à 14h40

Ce cours propose de vivre des expériences interactives palpitantes et de réaliser des projets à la maison. Places disponibles pour 15 enfants.

12 sessions, 260 \$ (M) / 280 \$ (NM)

JEUX DE BALLON 3-5 ans

Mar, du 17 jan au 3 avr

3-4 ans ; de 13h à 13h45

5 ans ; de 13h55 à 14h40

Dans un contexte amusant et non compétitif, les enfants apprendront les rudiments de huit sports de ballon populaires. Chaque cours comprend une période de réchauffement, des explications sur la technique du sport prévu au programme ce jour-là, puis la pratique, pendant laquelle on joue franc jeu et selon les règles. Places disponibles pour 12 enfants.

12 sessions, 260 \$ (M) / 285 \$ (NM)

YOGA JUNIOR 3-5 ans

Lun, du 16 jan au 2 avr

De 13h à 13h45

Ce cours est constitué d'exercice, de méditation et de divertissement, le tout spécialement conçu pour les enfants.

12 sessions, 260 \$ (M) / 285 \$ (NM)

PRÉSOCCKER 3-5 ans

Jeu, du 19 jan au 5 avr

3-4 ans ; de 13h à 13h45

5 ans ; de 13h55 à 14h40

Les enfants apprendront la technique des coups de pieds et comment faire une passe du ballon de soccer. Ils développeront d'autres habiletés pour la pratique du soccer.

11 sessions, 238 \$ (M) / 263 \$ (NM)

BALLET 3-5 ans

Mer, du 21 sept à mai 2012 (date du récital à déterminer)

De 13h15 à 14h

Ce cours couvre trois trimestres (automne, hiver et printemps) et dure donc toute l'année. Joignez-vous à nous pour un spectacle de ballet à la fin de l'année. Les enfants doivent s'inscrire en septembre.

30 sessions, 375 \$ (M) / 400 \$ (NM)

Nouveau! FUNKY FEET 3-5 ans

Ven, du 20 jan au 6 avr

De 13 à 13h45

Une combinaison unique de danse et de chant, conçue pour que l'enfant acquière de l'assurance et des habiletés sociales, tout en s'amusant.

12 sessions, 260 \$ (M) / 285 \$ (NM)

COURS D'ART POUR LES JEUNES

Ces cours en arts visuels pour les jeunes sont soutenus en partie par la bourse en mémoire d'Evelyn Himes.

ART MANIA 6-13 ans

Dim, du 15 jan au 4 mars

De 11h30 à 13h30

Chaque semaine, les enfants travaillent sur un projet à partir d'un nouveau médium. Ce cours est conçu comme une exploration de différents médias: techniques de dessin, apprentissage des couleurs, sculpture à l'argile, vitrail, peinture à l'acrylique sur canevas, fabrication d'une sculpture en trois dimensions à l'aide de matériaux recyclés, projet de mosaïque, etc.

8 sessions, 150 \$ (M) / 165 \$ (NM)

CAMPS ET SERVICES POUR ENFANTS

Marcy Kastner poste 237

PROGRAMME DE JOURNÉES PÉDAGOGIQUES 4-12 ans

Un soulagement pour les parents qui travaillent! Des programmes amusants, spécialement conçus pour les enfants pendant les journées pédagogiques et les jours fériés. Les activités incluent la gym, les arts, la natation et des programmes éducatifs. Les parents doivent réserver à l'avance.

Journée pédagogique : le 15 février 2012.

CAMP D'HIVER / PRINTEMPS / PESSAH

4-12 ans

Le camp à son meilleur! Programmation structurée lors des congés/vacances scolaires.

Camp d'hiver : du 26 au 30 décembre 2011 et du 2 au 6 janvier 2012

Camp du printemps : du 20 au 24 février 2012 et du 5 au 9 mars 2012

Camp de pessah : du 9 au 12 avril 2012

CAMP DE JOUR BEAU SOURIRE 4-12 ans

Des activités et de l'action pour un été fantastique. Au programme : des sports, de la natation (enseignement gratuit), de la musique, du théâtre, des sorties excitantes et beaucoup plus! Notre personnel qualifié offrira à vos enfants un été rempli de divertissements et de souvenirs inoubliables. Programmes de formation de moniteurs et prolongation disponibles.

CAMP DE JOUR HORIZONS 4-12 ans

Pour les enfants de 4 à 12 ans ayant des besoins particuliers. Les participants au camp Horizons sont pleinement intégrés au camp de jour BEAU SOURIRE. Un maximum de deux enfants par groupe avec un moniteur par groupe.

Julie Longval - jlongval@ymywha.com

SERVICES POUR FÊTES D'ANNIVERSAIRES

Vous célébrez un anniversaire? Profitez de nos installations et des services de nos animateurs qualifiés. Nous nous occupons de la mise en place et du nettoyage! (L'enfant fêté doit être membre du Y pour pouvoir bénéficier du rabais accordé aux membres du Y.)

155 \$ YM / 185 \$ NYM



PISCINE

NATATION POUR BÉBÉ

Megan Bray poste 520

Les casques de bain et les douches sont obligatoires

GRUPE DE JEU SPLASHTIME bébés 0-2 ans

Cette période de jeu s'adresse aux parents d'un bébé de zéro à deux ans, qui souhaitent lui faire découvrir tous les plaisirs de l'eau. Un entraîneur d'expérience vous enseignera des techniques éprouvées.

AQUABÉBÉ 6 semaines-6 mois

Ce cours tire profit des instincts du bébé en ce qui a trait au contrôle de la respiration, à la propulsion et à l'habileté naturelle de flotter. Le cours inclut un massage thérapeutique pour bébé. *Instructeur francophone.*

Pour les cours de natation seulement, nous vous offrons la possibilité de vous inscrire par téléphone, du dimanche 8 janvier au jeudi 12 janvier, de 10 h à 18 h. Pour vous inscrire, veuillez vous adresser au poste 230.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Groupe de jeu Splashtime	9h30 à 10h30	Vendredi	EN COURS	gratuit (M) / 7 \$ (NM)
Aquabébé	9h à 9h45 9h45 à 10h30 10h30 à 11h15	Mardi	17 jan au 27 mar	11 sessions 180 \$ (M) / 220 \$ (NM)
		Jeudi	19 jan au 29 mar	

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Megan Bray poste 520

Faites-lui découvrir les plaisirs aquatiques et la natation à un âge précoce. Par des chansons, des jeux et l'acquisition de compétences de base en natation, votre enfant apprendra à être à l'aise et heureux dans l'eau. Chaque niveau s'articule autour d'un animal aquatique pour rendre les leçons captivantes et amusantes. L'instructeur utilise des techniques d'enseignement progressif adaptées à chaque enfant et offre de l'encouragement et une rétroaction constante. Les parents participent aux cours des trois premiers niveaux. Les enfants franchissent les échelons selon leur âge et leurs capacités :

PARENTS-ENFANTS 4 MOIS +

ÉTOILE DE MER 4-12 mois

Pour participer à ce cours, les bébés doivent pouvoir tenir leur tête droite. Les objectifs sont d'aider les bébés à flotter et à bouger dans l'eau au moyen de chansons et de jeux et d'enseigner les mesures de sécurité aquatique au parent/soignant.

CANARD 12-24 mois

L'âge est la seule exigence pour accéder à ce niveau. Les nageurs apprennent comment se servir d'objets flottants pour s'appuyer et explorer différents mouvements dans l'eau, au moyen de jeux et de chansons. Le parent/soignant apprend également les mesures de sécurité aquatique.

TORTUE DE MER 24-36 mois

L'âge est la seule exigence pour accéder à ce niveau. Les nageurs apprennent, au moyen de jeux et de chansons, comment combiner des compétences et démarrer à l'aide d'un objet flottant et comment flotter, glisser et exécuter des battements de jambes alternatifs.

LOUTRE DE MER 3-5 ans

Niveau de transition : les enfants d'âge préscolaire sont désormais supervisés par l'instructeur. Ce dernier aidera les enfants dans leur apprentissage, peu importe leurs compétences. Les nageurs peuvent accéder à ce niveau à trois ans. À l'aide de jeux et d'activités, les nageurs apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à glisser, à exécuter des battements de jambes alternatifs et à nager sur une distance de un mètre. Ils apprennent également les mesures de sécurité aquatique.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Étoile de mer	9h35 à 10h05 11h20 à 11h50	Dimanche	15 jan au 11 mars	9 sessions 85 \$ (M) / 100 \$ (NM)
	9h30 à 10h	Samedi	21 jan au 17 mars	
Canard	9h35 à 10h05	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	9h30 à 10h	Samedi	21 jan au 17 mars	
Tortue de mer	10h10 à 10h40	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	9h30 à 10h	Samedi	21 jan au 17 mars	
Loutre de mer	9h35 à 10h05 10h10 à 10h40 10h45 à 11h15 11h20 à 11h50 11h55 à 12h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	9h30 à 10h 10h05 à 10h35 11h30 à 12h	Samedi	21 jan au 17 mars	

NIVEAUX 3 À 5 ANS SANS PARENTS

Megan Bray poste 520

SALAMANDRE

À l'aide de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur une distance de 2 mètres, à mieux flotter et à augmenter leur distance de glissement sur le ventre et sur le dos. La nage sur le ventre et les glissements d'un côté à l'autre sont également inclus, et les nageurs apprennent les mesures de sécurité aquatique, telles que le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et la manière de se servir d'un article/vêtement de flottaison individuel (VFI). **Prérequis** : Capacité de fonctionner au sein d'un groupe sans assistance parentale.

POISSON-LUNE

À l'aide de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur une distance de 5 mètres, à augmenter leur distance en se servant d'objets flottants, à améliorer les glissements sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes et leurs glissements sur le côté et améliorent leur technique de nage sur le ventre. Ils apprennent les mesures de sécurité aquatique, telles que l'entrée en eau profonde et la nage avec un vêtement de flottaison individuel (VFI). **Prérequis** : Capacité de glisser et de nager sur le ventre et sur le dos de manière autonome pendant 3

secondes, de sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine en toute sécurité et de nager sur une distance de 2 mètres sans assistance.

CROCODILE

À l'aide de jeux et d'autres activités amusantes, les enfants apprennent à nager sur une distance de 5 mètres sur le ventre et sur le dos, à effectuer un battement dauphin, à augmenter leur distance en se servant d'objets flottants, à améliorer leurs glissements sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes et à respirer de manière rythmique. De plus, ils travaillent les battements de jambes et augmentent leur distance de natation à 10 mètres. **Prérequis** : Capacité de glisser et de nager sur le ventre et sur le dos de manière autonome pendant 5 secondes, de sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et de nager sur 5 mètres.

BALEINE

Au moyen d'activités amusantes, les enfants nagent une distance de 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Les nageurs travaillent leurs battements de jambes et effectuent une traversée d'une distance de 15 mètres. **Prérequis** : Capacité de flotter sur le ventre et sur le dos; de respirer par la bouche et par le nez; d'exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre, sur le dos et sur le côté et de nager sur 5 mètres d'une façon continue.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Salamandre	9h à 9h30 9h35 à 10h05 10h10 à 10h40 10h45 à 11h15 11h20 à 11h50 11h55 à 12h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	9 sessions 85 \$ (M) / 100 \$ (NM)
	16h30 à 17h	Lundi	16 jan au 12 mars	
	16h30 à 17h	Jeudi	19 jan au 15 mars	
	9h30 à 10h 10h40 à 11h10	Samedi	21 jan au 17 mars	
Poisson-lune	9h à 9h30 10h10 à 10h40 11h20 à 11h50	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	16h30 à 17h	Lundi	16 jan au 12 mars	
	16h30 à 17h	Jeudi	19 jan au 15 mars	
	9h30 à 10h	Samedi	21 jan au 17 mars	
Crocodile	10h45 à 11h15	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	17h05 à 17h35	Lundi	16 jan au 12 mars	
	17h05 à 17h35	Jeudi	19 jan au 15 mars	
	10h05 à 10h35	Samedi	21 jan au 17 mars	
Baleine	10h45 à 11h15	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	17h05 à 17h35	Lundi	16 jan au 12 mars	
	17h05 à 17h35	Jeudi	19 jan au 15 mars	
	10h05 à 10h35	Samedi	21 jan au 17 mars	

ENFANTS NAGEURS CROIX-ROUGE 6-12 ans

Megan Bray poste 520

Les dix niveaux permettent une progression solide. Les enfants apprennent des styles de nage pour la compétition et le sauvetage, augmentent leur distance et leur vitesse, tout en développant leur capacité à prendre des décisions sécuritaires dans, sur et autour de l'eau. À chaque niveau, les participants sont évalués selon des critères de rendement et avancent au niveau suivant une fois qu'ils y ont répondu avec succès.

NIVEAU 1

Les enfants se familiarisent avec l'eau et la piscine et apprennent à flotter, à glisser et à battre des pieds. Les nageurs augmentent leur endurance en prolongeant de 5 m la distance parcourue à la nage sur le ventre. **Prérequis** : Capacité de se déplacer et de flotter avec assistance; avoir un bon comportement en groupe.

NIVEAU 2

Les nageurs travaillent sur la propulsion afin de pouvoir se déplacer dans l'eau et apprennent à se maintenir à la surface. Les enfants perfectionnent leur technique de nage sur le ventre (5 m), en apprennent davantage sur les activités en eau profonde et l'utilisation appropriée d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). Les activités de conditionnement physique comprennent le battement de pieds du crawl (10 m) et une traversée sur une distance de 10 mètres. **Prérequis** : Capacité de flotter sur le ventre et sur le dos, de respirer par la bouche et par le nez, d'exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres de façon continue.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Niveau 1 ou 2	9h à 9h30 11h55 à 12h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	9 sessions 85 \$ (M) / 100 \$ (NM)
	17h40 à 18h10	Lundi	16 jan au 12 mars	
	17h40 à 18h10	Jeudi	19 jan au 15 mars	
	9h30 à 10h	Samedi	21 jan au 17 mars	

NIVEAU 3

Ce cours est une introduction à la plongée et permet aux nageurs d'apprendre comment faire des choix éclairés sur l'endroit et le moment où se baigner. L'endurance est atteinte par le renforcement des battements de pieds du crawl et une traversée de 15 mètres. **Prérequis** : Aisance en eau profonde et capacité d'exécuter des respirations rythmées 10 fois, de glisser sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres, en battant des pieds, et de nager sur 10 mètres de façon continue.

NIVEAU 4

Initiation des enfants au crawl (10 m), au glissement arrière, et au roulement des épaules du dos crawlé (15 m). Les nageurs travaillent sur le plongeon, départ à genoux, le maintien de la tête hors de l'eau (45 secondes, en eau profonde) et développent un plus grand sens de la sécurité par la compréhension de leurs propres limites. L'endurance est augmentée au moyen d'une traversée de 25 mètres. **Prérequis** : Capacité de nager sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et de nager sur une distance de 15 mètres de façon continue.

NIVEAU 5

Initiation au dos crawlé (15 m), à la godille, au coup de pied fouetté sur le dos, au saut d'arrêt et à la nage sur place. La distance en crawl est augmentée à 15 mètres. Une introduction à la sécurité nautique est aussi comprise. L'endurance est améliorée au moyen d'une traversée de 50 mètres. **Prérequis** : Capacité de maintenir sa tête hors de l'eau pendant 45 secondes, de nager le crawl sur au moins 10 mètres, de nager le dos crawlé sur au moins 10 mètres et de nager sur une distance de 25 mètres de façon continue.

NIVEAU 6

Amélioration du crawl, en mettant l'accent sur l'entrée de la main et la respiration (25 m), du dos crawlé, en mettant l'accent sur la position des bras et le roulement du corps (25 m) et introduction de la technique du dos élémentaire (15 m). Les nageurs sont initiés aux mesures de sécurité sur la glace et au sauvetage d'une personne en lançant un objet. Ils apprennent également à plonger tête première et démontrent leur capacité à nager sur place en eau profonde pendant 1 1/2 minute. L'endurance est augmentée au moyen du battement dauphin et d'une traversée de 75 mètres. **Prérequis** : Capacité de nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres, de nager le dos élémentaire de façon coordonnée sur au moins 15 mètres et de nager sur une distance de 75 mètres de façon continue.

NIVEAU 7

Accroissement des compétences et de l'endurance pour le crawl (50 m), le dos crawlé (50 m) et le dos élémentaire (25 m) et initiation au coup de pied fouetté sur le ventre. Les nageurs en apprennent davantage sur les obstructions des voies respiratoires, la manière de porter assistance et d'exécuter un saut d'arrêt. L'endurance est augmentée par une traversée de 150 mètres.

Pour les cours de natation seulement, nous vous offrons la possibilité de vous inscrire par téléphone, du dimanche 8 janvier au jeudi 12 janvier, de 10 h à 18 h. Pour vous inscrire, veuillez vous adresser au poste 230.

Prérequis : Capacité de nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres, le dos élémentaire sur 25 mètres, d'exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres et de nager sur 150 mètres de façon continue.

NIVEAU 8

Initiation à la brasse (15 m) et aux plongeurs de surface pieds premiers. Les nageurs sont sensibilisés aux dangers de l'eau et de l'hypothermie, apprennent à administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes et à plonger debout, en eau peu profonde. Les nageurs nagent debout, tout en étant chronométrés et utilisent la technique du rétropédalage pendant 3 minutes afin d'améliorer leur capacité à rester à la surface, s'ils faisaient une chute inopinée dans l'eau. L'endurance est augmentée par une traversée de 300 mètres. Les distances pour le crawl et le dos crawlé sont augmentées à 75 mètres. **Prérequis** : Capacité à nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres, le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres, la godille sur le dos tête première sur 10 mètres, d'exécuter un saut d'arrêt et de nager sur 300 mètres de façon continue.

NIVEAU 9

Perfectionnement du crawl (100 m), du dos crawlé (100 m), du dos élémentaire (50 m) et de la brasse (25 m). Les nageurs sont encouragés à combiner différents battements de jambes comme exercice de conditionnement physique (3 minutes). Ils travaillent le plongeon de surface tête première et apprennent à faire les bons choix, à reconnaître l'influence de leurs pairs et à pratiquer l'autosauvetage sur glace. L'endurance est améliorée par une traversée de 400 mètres. **Prérequis** : Capacité de nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres, le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres, de nager tête première, de godiller sur le dos sur 10 mètres, d'effectuer un saut d'arrêt et de nager sur une distance de 300 mètres de façon continue.

NIVEAU 10

Évaluation finale des styles de nage pour la technique et la distance (crawl 100 m, dos crawlé 100 m, le dos élémentaire 50 m, la brasse 50 m et la marinière 25 m). Les nageurs en apprennent davantage sur la prudence au soleil, le sauvetage sur glace, et les plongeurs de surface tête première et les plongeurs entrée par les pieds. L'endurance est améliorée par le battement dauphin (vertical) et en nageant sur une distance de 500 mètres. **Prérequis** : Capacité de nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres, le dos élémentaire et la brasse sur 25 mètres et de nager sur 400 mètres de façon continue. Renouvellement de l'accréditation du prix NLS, preuve de certification requise.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Niveau 3	9h à 9h45 10h40 à 11h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	9 sessions 100 \$ (M) / 125 \$ (NM)
	16h30 à 17h15	Mardi	17 jan au 13 mars	
	10h40 à 11h25	Samedi	21 jan au 17 mars	
Niveau 4	9h à 9h45 10h40 à 11h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	16h30 à 17h15	Mardi	17 jan au 13 mars	
	10h40 à 11h25	Samedi	21 jan au 17 mars	
Niveau 5	9h à 9h45 10h40 à 11h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	17h20 à 18h05	Mardi	17 jan au 13 mars	
	10h40 à 11h25	Samedi	21 jan au 17 mars	
Niveau 6	9h à 9h45 10h40 à 11h25	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	17h20 à 18h05	Mardi	17 jan au 13 mars	
	10h40 à 11h25	Samedi	21 jan au 17 mars	
Niveau 7 ou 8	9h50 à 10h35 11h30 à 12h15	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	16h30 à 17h15	Mardi	17 jan au 13 mars	
	11h30 à 12h15	Samedi	21 jan au 17 mars	
Niveau 9 ou 10	9h50 à 10h35 11h30 à 12h15	Dimanche	15 jan au 11 mars	
	17h20 à 18h05	Mercredi	18 jan au 14 mars	
	11h30 à 12h15	Samedi	21 jan au 17 mars	

FILLES SEULEMENT NIVEAUX 1 à 10

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
FILLES Niveaux 1 à 4	14h à 14h30	Dimanche	15 jan au 11 mars	(niveaux 1 à 4) 9 sessions 85 \$ (M) / 100 \$ (NM)
FILLES Niveaux 5 à 8	14h30 à 15h15			(niveaux 5 à 10) 9 sessions 100 \$ (M) / 125 \$ (NM)
FILLES Niveaux 9 à 10	15h15 à 16h			

GARÇONS SEULEMENT NIVEAUX 1 à 10

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
GARÇONS Niveau 1	16h05 à 16h35	Dimanche	15 jan au 11 mars	(niveaux 1 et 2) 9 sessions 85 \$ (M) / 100 \$ (NM)
GARÇONS Niveau 2				
GARÇONS Niveau 3 ou 4	16h05 à 16h50			(niveaux 3 à 10) 9 sessions 100 \$ (M) / 125 \$ (NM)
GARÇONS Niveau 5 ou 6	16h35 à 17h20			
GARÇONS Niveau 7/8	16h50 à 17h35			
GARÇONS Niveau 9/10				

SESSIONS MINI DE 5 SEMAINES

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Salamandre ou Poisson-lune	16h30 à 17h	Mercredi	29 fév au 28 mars	(Salamandre à baleine) 5 sessions 50 \$ (M) / 60 \$ (NM)
Crocodile	17h05 à 17h35			
Baleine	17h05 à 17h35			
Niveau 3 ou 4	17h40 à 18h10			
Niveau 5 ou 6	16h30 à 17h15	Jeudi	1 au 29 mars	(Niveau 3 à 10) 5 sessions 60 \$ (M) / 75 \$ (NM)
Niveau 7/8	17h20 à 18h05			
Niveau 9/10	17h20 à 18h05			

NOUVEAU! J'ADORE LE WATER-POLO 6 à 14 ans

Jonathan Borenstein poste 275

Un programme récréatif d'apprentissage du jeu de quatre niveaux pour les filles et les garçons de 6 à 14 ans.

- Initiation aux principes de base du water-polo
- Apprentissage des techniques de déplacement primaire (nage, agilité, équilibre et coordination) tout au long des leçons
- Bon esprit d'équipe et éthique sportive mis de l'avant durant les pratiques et les parties

NIVEAU 1

- Initiation aux passes/ attrapés et lancers
- Prise du ballon par en dessous
- Initiation au positionnement du corps
- Aptitudes spécifiques au water-polo (coup de pied rotatif, godille, araignée)
- Apprentissage des techniques de déplacement du "water-polo" (coup de pied rotatif, crawl tête hors de l'eau, dos crawlé de water-polo)

NIVEAU 2

- Poursuite du perfectionnement des aptitudes du niveau 1 pour de plus grandes distances (15-25 mètres)
- Apprentissage de nouvelles techniques, telles que le zig zag, le roulement crawl-dos, le glissement, l'arrêt et le départ avec le ballon
- Apprentissage des techniques visant à lancer, à recevoir et à effectuer des passes avec précision
- Compréhension des règles adaptées du programme « J'adore le water-polo »
- Activité d'équilibre et de coordination (mouvement statique simple)

NIVEAU 3

- Activité intermédiaire d'équilibre et de coordination (mouvement statique multiple)
- Mouvement en position horizontale
- Augmentation des distances de nage
- Mouvement du coup de pied rotatif vertical avec le ballon au-dessus de la tête
- Techniques visant à lancer, à recevoir et à effectuer des passes avec précision

NIVEAU 4

- Perfectionnement des compétences des niveaux 1 à 3
- Transport du ballon avec la position du corps appropriée
- Intégration des manipulations de ballon, du positionnement du corps afin de développer la base des aptitudes tactique du water-polo.
- Démonstration d'une profonde compréhension des règles adaptées du programme « J'adore le water-polo »

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Niveaux 1 à 2	12h30 à 13h	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 120 \$ (M) / 145 \$ (NM)
Niveaux 3 à 4	13h à 13h30	Dimanche	15 jan au 18 mars	

COURS PRIVÉES

PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ 12 mois +

Cours individuel offerts aux clients de tous les âges par un enseignant qualifié. Conçu selon les besoins.

Privé : 1/2 heure
20 \$ (M) / 24 \$ (NM)

Semi-privé : 1/2 heure
14 \$ / étudiant (M) / 18 \$ / étudiant (NM)

Veuillez laisser votre nom et numéro de téléphone, indiquer votre choix de professeur ainsi que votre disponibilité. Annulation : sans un préavis d'au moins 24 heures, le cours sera facturé.

Jonathan Borenstein poste 275

OPTIONS POUR CPE DU Y

Du lundi au vendredi, de 13h à 15h

Autres heures disponibles

Initiez votre enfant à la piscine grâce au service personnalisé. Un enseignant qualifié accompagnera votre enfant à la piscine et le préparera pour vous.

Récupération de l'enfant en classe seulement (45 min.) 30 \$

Douche et préparation seulement (45min.) 30 \$

Ensemble (60 min.) 40 \$

* Possibilité d'inscription par téléphone

Veuillez présenter votre reçu pour entrer à la piscine.

Jonathan Borenstein poste 275

NATATION ENFANTS

ÉQUIPE DE NATATION STINGRAYS 8 ans+

À titre de membre de l'équipe de compétition Stingrays, il est possible d'acquérir des techniques de course, de faire du conditionnement physique et de développer l'esprit d'équipe. L'équipe participera à la compétition de la Fédération de Natation du Québec pour assurer le perfectionnement de ses nageurs. Âge requis de 8 ans et plus. Nouveau prix pour le programme annuel.

ÉQUIPE DE NATATION JUNIOR STINGRAYS

5-8 ans

Pour les enfants qui manifestent déjà de bonnes aptitudes en natation et qui franchissent rapidement les niveaux d'excellence liés à ce sport. Des rencontres de natation sont prévues à divers moments au cours de la session.



Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Équipe de natation Stingrays	17h à 18h30	Mar et Jeu	10 jan au 29 mars	1X semaine 200 \$ (M)/240 \$ (NM) 12 sessions
	17h à 18h30	Lun et Mer	9 jan au 31 mars	2X semaine 240 \$ (M)/290 \$ (NM) 24 sessions
				3X semaine 295 \$ (M)/355 \$ (NM) 36 sessions
Équipe de natation Junior Stingrays	16h15 à 17h15	Lun et Mer	9 jan au 31 mars	220 \$ (M) / 265 \$ (NM) 24 sessions
Water-polo	18h30 à 19h15	Mar et Jeu	10 jan au 29 mars	110 \$ (M) / 130 \$ (NM) 24 sessions

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR SAUVETEURS 10 ans+

Mar, du 17 jan au 13 mars

De 18h à 19h

Formation destinée aux préadolescents qui sont intéressés par les programmes de sauvetage. Les participants seront initiés aux techniques de sauvetage et l'instructeur contribuera à corriger les mouvements et à augmenter l'endurance pour leur permettre de franchir de longues distances à la nage.

9 sessions, 100 \$ (M) / 125 \$ (NM)

FILLES GARÇONS

Lun, du 16 jan au 12 mars Mar, du 17 jan au 13 mars

De 19h15 à 20h15 De 19h15 à 20h15

LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES

Megan Bray poste 520

DÉBUTANT 16 ans+

Conçu pour augmenter votre niveau de confort dans l'eau. Apprenez les rudiments de la natation et ajoutez les avantages d'un nouveau sport à votre vie active.

INTERMÉDIAIRE 16 ans+

Un cours de natation pour les adultes qui ont développé des compétences de base en natation et qui souhaitent améliorer leur technique, leur endurance et leur connaissance de la natation. Axé sur l'amélioration des techniques de nage et l'endurance.

52

NATATION ADULTES

Jonathan Borenstein poste 275

ÉQUIPE DE NATATION MAÎTRES 18 ans+

Ce cours s'adresse aux athlètes qui veulent améliorer leurs battements, leur performance en compétition et leur efficacité. Nous vous offrons des programmes conçus selon vos besoins.

AQUAFORME

Joignez-vous à nous pour un entraînement stimulant et sans saut, dans la piscine. Utilisez la résistance de l'eau pour acquérir de la robustesse et de l'endurance cardiovasculaire. Expérience en natation non requise. Convient à tous les niveaux de forme physique. Consultez l'horaire de la piscine pour choisir le moment qui vous convient.

AVANCÉ 16 ans+

Visé à augmenter l'endurance, tout en portant une attention particulière à la correction de la technique et à l'augmentation de la vitesse.

PROGRAMME DE NATATION POUR LES PERSONNES AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX 20 ans+

Cours de natation adaptés et soutien en piscine pour grands adolescents ou jeunes adultes. Ce programme est généreusement subventionné par le Cyclothon du Y.

LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Débutant	12h30 à 13h30	Dimanche	15 jan au 11 mars	9 sessions 90 \$ (M) / 115 \$ (NM)
Intermédiaire				
Avancé				
Débutant pour femmes	10h30 à 11h30	Mercredi	1 fév au 7 mars	6 sessions 60 \$ (M) / 80 \$ (NM)
Intermédiaire pour femmes				
Avancé pour femmes				
Équipe de natation maîtres	20h30 à 21h30	Lundi et Jeudi	9 jan au 29 mars	84 sessions 100 \$ (M) / 130 \$ (NM)
	6h30 à 7h45	Mardi et Jeudi	10 jan au 29 mars	
	8h30 à 9h30	Mardi et Jeudi	10 jan au 29 mars	
	9h30 à 10h30	Vendredi	13 jan au 30 mars	
Programme de natation pour besoins spéciaux	18h à 19h	Mardi	17 jan au 28 fév	7 sessions 185 \$ (M) / 225 \$ (NM)

COURS D'ACCRÉDITATION

Les frais d'examen et les matériaux sont inclus.

Megan Bray poste 520

MÉDAILLE DE BRONZE ^{13 ans+}

Dim, du 22 jan au 25 mars, de 17h à 20h

Sam, du 21 jan au 11 fév (**cours intensif**) de 9h30 à 17h

Apprenez à réagir lors de situations de sauvetage complexes. La formation Médaille de bronze permet aux participants d'acquérir des connaissances théoriques et une expérience pratique des techniques de sauvetage, de RCR et de soins d'urgence.

Prérequis : 13 ans et niveau 10 de natation pour enfants de la Croix-Rouge ou équivalent, ou détenir le brevet Étoile de bronze.

210 \$ (M) / 255 \$ (NM)

FILLES GARÇONS

Mer, du 25 jan au 28 mars Mar, du 24 jan au 27 mars

De 19h à 22h

De 19h à 22h

CROIX DE BRONZE ^{13 ans+}

Dim, du 15 jan au 25 mars de 17h à 20h

Sam, du 3 mars au 24 mars (**cours intensif**) de 9h30 à 17h

La Croix de bronze est conçue pour les sauveteurs. Il s'agit d'une formation avancée et d'une initiation à la supervision d'une installation aquatique. La Croix de bronze est requise pour le programme de Sauveteur national.

Prérequis : Médaille de bronze.

180 \$ (M) / 215 \$ (NM)

FILLES GARÇONS

Mer, du 18 jan au 28 mars Mar, du 17 jan au 27 mars

De 19h à 22h

De 19h à 22h

MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE COURS INTENSIF COMBINÉ ^{15yrs+}

De Lun au Ven, du 20 au 24 fév

De 9h à 16h30

Un pas de plus vers le titre de Sauveteur national. Ce cours intensif répond aux deux premières exigences pour le brevet de sauveteur national et permet aux participants de comprendre les principes des quatre composantes de la formation en sauvetage aquatique : jugement, connaissances, compétences et bonne condition physique.

\$355 (M) / \$395 (NM)

PREMIERS SOINS - GÉNÉRALE ^{15 ans+}

Dim, du 8 au 15 jan

Dim, du 8 au 15 jan (filles seulement)

Sam et Dim, 11 et 12 fév

Dim, du 4 au 11 mars

De 9h à 17h

Ce cours de secourisme général comprend un RCR de 16 heures et un cours sur les premiers soins en vue de se préparer au cours de sauveteur national.

Prérequis : Croix de bronze.

100 \$ (M) / 120 \$ (NM)

SAUVETEUR NATIONAL ^{16 ans+}

Jeu, du 19 jan au 4 avr

De 18h30 à 22h30

Le seul programme de formation de sauveteur reconnu. L'accent est mis sur le travail d'équipe, la communication et la prévention. Ce cours permet de préparer les candidats à la supervision efficace d'une installation aquatique. Le prix comprend les frais d'examen, les livres et un masque. **Prérequis** : Croix de bronze et secourisme général, âge minimum de 16 ans.

10 sessions, 245 \$ (M) / 295 \$ (NM)

FILLES GARÇONS

Mer, du 18 jan au 5 avr

Mar, du 17 jan au 27 mars

De 18h30 à 22h30

De 18h30 à 22h30

REQUALIFICATION DE SAUVETEUR NATIONAL ^{16 ans+}

Dim 5 fév ou Dim 14 mars

De 16h30 à 20h30

Requalification de brevet SN, preuve de certification requise.

1 session, 75 \$ (M) / 100 \$ (NM) taxes inclus

ASSISTANT-MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE ^{15ans+}

Jeu, du 19 jan au 15 mars

De 18h30 à 22h30

Les participants développent leur leadership et acquièrent des habiletés pour superviser un groupe en piscine. Ils apprennent certaines notions de pédagogie, telles que les méthodes d'enseignement, les styles d'apprentissage, les capacités physiques, la communication et la supervision de la sécurité. 30 heures de cours, dont la moitié en piscine, et 8 heures de pratique de l'enseignement (stage).

Prérequis : Croix de bronze.

9 sessions, 210 \$ (M) / 250 \$ (NM)

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE ^{15 ans+}

Lun, du 16 jan au 12 mars

De 18h30 à 22h30

Les participants apprendront à mettre en application les notions apprises dans le cadre de la formation en vue de devenir assistant-moniteur de sécurité aquatique et développeront des compétences supplémentaires en pédagogie, en apprentissage progressif et en stratégies correctives de nage afin de pouvoir planifier, enseigner et évaluer la totalité des programmes de Croix-Rouge Natation. 25 heures de cours, dont la moitié en piscine, et 12 heures d'enseignement (stage). **Prérequis** : Assistant-moniteur de sécurité nautique.

7 sessions, 185 \$ (M) / 225 \$ (NM)

REQUALIFICATIONS

Le YM-YWHA offre régulièrement des cours pour renouveler une certification de sauveteur national, de moniteur de sécurité aquatique, ou tout autre cours avancé pour ceux qui en ont besoin. Les cours sont offerts lorsque la demande est suffisante. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec Megan à megan@ymywha.com

GYMNASÉ

SPORTS ET LOISIRS

Trish McKenzie poste 548

SPORTBALL PARENT ET ENFANT 2-4 ans

En jouant dans un environnement amusant, créatif et non compétitif, les enfants apprennent l'importance des aptitudes physiques et développent leur confiance en leurs capacités. L'accent est mis sur le raffinement, la pratique et la répétition des compétences.

SPORTBALL MULTI-SPORTS 5-7 ans

Une occasion de mettre en pratique et de perfectionner les habiletés motrices. Le programme valorise les avantages du travail d'équipe et du développement des compétences plutôt que l'importance de gagner, permettant ainsi aux enfants d'acquiescer une plus grande confiance en eux et de développer les compétences sociales nécessaires pour réussir dans le sport et dans la vie.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Sportball parent et enfant	9h30 à 10h15	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 125 \$ (M) / 150 \$ (NM)
Sportball Multisport	10h30 à 11h30			
Lutte	9h à 10h	Dimanche	8 jan au 25 mars	12 sessions 50 \$ (M) / 99 \$ (NM)
	16h30 à 17h30	Mardi	10 jan au 27 mars	
L'entraînement aux poids pour les adolescents	14h30 à 15h30	Dimanche	15 jan au 4 mars	8 sessions 100 \$ (M) / 120 \$ (NM)
	16h15 à 17h15 ou 17h15 à 18h15	Mardi	17 jan au 6 mars	
	17h15 à 18h15	Jeudi	19 jan au 8 mars	

LE MONDE DU BASKETBALL DEAN 9-11ans

Jeu, du 19 jan au 8 mars

De 16h30 à 18h

Dean Smith, l'un des instructeurs élite du basketball, enseignera les principes fondamentaux dans le contexte d'un programme agréable et en toute sécurité. Chaque session se terminera par une mêlée.

8 sessions, 80 \$ (M) / 99 \$ (NM)

BADMINTON 13 ans+

Mar et Jeu, du 10 jan au 29 mars

De 19h à 22h

Vous désirez jouer au badminton? Vous voulez améliorer votre jeu? Joignez-vous à notre programme récréatif ou à nos compétitions.

29 sessions, gratuit (M) / 80 \$ (NM)

WOLVES BASKETBALL

PETITS WOLVES

Jeu, du 26 jan au 15 mars

De 16h30 à 17h30

Un programme de basketball pour les enfants de la 1ère à la 3e année du primaire. Venez-vous initier au basketball tout en vous amusant avec nos entraîneurs énergiques.

8 semaines, 100 \$ (M) / 120 \$ (NM)

WOLVES BASKETBALL - LIGUES DE PRINTEMPS

Grâce à une politique de participation égale, les ligues maison offrent l'occasion de développer ses compétences en basketball tout en renforçant la confiance en soi et l'esprit sportif. Les joueurs peuvent s'inscrire en équipe ou individuellement. Chaque équipe jouera 8 parties pendant la saison et participera aux séries éliminatoires.

Âges	Heures	Jours	Dates	Prix
14 ans et moins	18h à 19h ou 19h à 20h	Lundi	16 avr au 28 mai	100 (M) / 120 \$ (NM)
16 ans et moins	18h30 à 19h30 ou 19h30 à 20h30	Mercredi & Dimanche	18 avr au 27 mai	100 \$ (M) / 120 \$ (NM)
22 ans et moins (Inscription par équipe SEULEMENT)	19h30 à 20h30 ou 20h30 à 21h30	Mardi & Jeudi	17 avr au 31 mai	600 \$ / équipe

ACTIVITÉS AU GYM DÉPOSEZ VOS ENFANTS 6 ans+

Dimanches, 10h à 12h

Une belle occasion pour les enfants de s'amuser tout en faisant de l'exercice. Sous la supervision d'un employé, vos enfants seront toujours actifs et en mouvement. Les parents doivent s'inscrire auprès du personnel.

Gratuit pour les membres du Y

LUTTE 9 ans+

Programme de lutte de niveau débutant pour apprendre les rudiments de la lutte olympique. Aucune expérience requise.

L'ENTRAÎNEMENT AUX POIDS POUR LES ADOLESCENTS 12-16 ans

Un programme conçu spécialement pour initier les jeunes à l'haltérophilie, dans un environnement structuré et supervisé. Les élèves apprennent les principales théories et pratiques de base en haltérophilie.

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF 18 ans+

L'équipe de volleyball est de retour, et on vous attend! Les matchs auront lieu le mercredi soir à compter de septembre. Du personnel sera sur place pour vous aider à lancer le jeu.

PROGRAMME DE RACQUETBALL

Vous désirez jouer? Alors consultez le tableau de recherche de partenaires. Tous les joueurs sont priés de s'inscrire à la réception du service de conditionnement physique. Les terrains peuvent être réservés pour des périodes de 45 minutes. Réservations : poste 261

TRIPLE MENACE

Mar, du 24 jan au 13 mars

De 17h à 18h15

Un programme de basketball conçu pour les enfants de la 4e à la 6e année du primaire. Il s'agit d'une initiation au basketball pour certains et du développement des aptitudes pour d'autres avec une attention particulière portée aux éléments fondamentaux du jeu.

8 semaines, 100 \$ (M) / 120 \$ (NM)



PROGRAMMES DE MISE EN FORME

ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Mitchell Herman poste 256

Nos entraîneurs personnels certifiés vous offrent des séances d'entraînement privées pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels de santé et de mise en forme. Ces séances peuvent porter sur la musculation, l'entraînement cardiovasculaire, la méthode Pilates et l'amélioration du rendement athlétique.

COMPUTRAINING

Michelle Paiement michelle@toguritaining.com

Le Computrainer est un appareil d'entraînement intérieur qui vous permet de mesurer votre progrès pour l'atteinte de vos objectifs. Le Computrainer est le meilleur cardiovélo qui soit sur le marché à l'heure actuelle. Vous pouvez utiliser différentes mesures : watts, cadences ou balayage par rotation.

Adressez-vous à l'un de nos coaches pour en savoir plus sur les possibilités d'exercices personnalisés. Voilà l'activité parfaite pour les amateurs de cardiovélo, les triathlètes ou ceux qui s'entraînent pour un événement en particulier.

L'ENTRAÎNEMENT EN PETIT GROUPE

Louise Malone poste 296

Conçu pour vous permettre de maximiser votre entraînement cardiovasculaire et en musculation. Si vous aimez l'énergie qui se dégage d'un entraînement en petit groupe et que vous recherchez une nouvelle façon d'atteindre vos objectifs de santé et de mise en forme, cette activité est pour vous.

LE PROGRAMME D'EXERCICES THÉRAPEUTIQUES

Josée Baillargeon poste 292

Ce programme a été conçu pour les adultes qui risquent de souffrir de maladies cardiaques, de diabète, d'hypertension, de cancer ou qui sont en cours de traitement pour l'une ou l'autre de ces maladies. Ce programme comporte des exercices et des conseils sur le mode de vie.

On explique aussi comment intégrer ces nouveaux comportements à la vie quotidienne. Notre personnel comprend une infirmière, une diététiste et des entraîneurs privés qualifiés, qui proposent des exercices thérapeutiques sécuritaires, graduels et individualisés.

RÉADAPTATION CARDIAQUE

Len Ockedahl poste 242

S'adresse aux personnes qui ont déjà fait une crise cardiaque ou qui ont des symptômes de prédisposition à une maladie coronarienne (par ex., une angine de poitrine, de l'hypertension artérielle, etc.). L'objectif du programme est d'augmenter la capacité de résistance cardiovasculaire au point où la personne pourrait participer à un cours régulier. Offert aux membres du YM-YWHA seulement.

THÉRAPIE AQUA LYMPHATIQUE MÉTHODE TIDHAR

Trish McKenzie poste 548

Sam, du 21 jan au 17 mars

De 13h à 14h (tronc inférieur) / de 14h à 15h (tronc supérieur)

La thérapie Aqua lymphatique (TAL) est un système qui, en utilisant les propriétés physiques de l'eau et l'automassage en association avec de l'exercice, aide à réduire le lymphœdème dû au traitement intensif de CLT/CDT. La TAL est un moyen efficace et agréable pour l'autogestion du lymphœdème.

8 sessions, 80 \$ (M) / 120 \$ (NM)

MISE EN FORME DE GROUPE

Sophie-Anne Scherrer poste 277

Profitez d'une mise en forme de groupe en choisissant parmi plus de 85 classes par semaine. Nous vous offrons des classes de type cardio, de conditionnement musculaire, de danse, d'esprit/corps ainsi que du vélo intérieur. Vous y retrouverez des cours qui s'inspirent des dernières tendances ainsi que des classiques incontournables : la Zumba, le Step, le Tai Chi, le Yoga, les PilatesMD, le Body Blast et l'entraînement en circuit n'en sont que quelques exemples. Vous êtes assurés de trouver un cours qui convient à vos besoins et à votre horaire. Nos instructeurs sont des professionnels expérimentés et qualifiés qui ont à cœur de vous aider à améliorer votre performance. Consultez les descriptions de nos cours dans notre programmation.

WEIGHTMATES

Katalin Papp poste 245

Gagnez en santé et perdez du poids, grâce à ce nouveau programme d'amélioration de la santé. Faites de l'exercice en groupe en suivant votre programme personnalisé. Perdez 10 % de votre poids et atteignez un poids santé pour vous. Au programme de Weight Mates : exercices, consultations privées, conférences, et l'aide d'une diététicienne pour atteindre vos objectifs.

STUDIO DE PILATES

Sophie-Anne Scherrer poste 277

Améliorez votre posture et vos compétences avec l'un de nos instructeurs de Pilates® certifiés lors de séances en petit groupe ou en privé. Vous travaillerez l'alignement du corps, les techniques et la respiration. De plus, vous recevrez l'attention personnelle dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs.

ACCRÉDITATION ET FORMATION CONTINUE

Louise Malone poste 296

ACCRÉDITATION D'ENTRAÎNEUR PERSONNEL

Lun, de 19h à 22h ou Mar, de 13h15 à 14h15, du 9 jan au 10 avr

Vous envisagez une nouvelle carrière dans le domaine de la mise en forme? Vous souhaitez devenir entraîneur personnel? Notre cours vous prépare à travailler comme entraîneur individuel ou coach en mode de vie et vous permet d'acquérir les connaissances nécessaires pour concevoir des programmes d'exercices individuels. Vous apprendrez les principes fondamentaux de l'entraînement, de l'anatomie et de la physiologie, de la mécanique du mouvement et plus encore. (45 heures). **Prérequis** : être âgé de 18 ans.

430 \$ taxes et matériaux inclus.

CONDITIONNEMENT CORRECTIF

Dim, du 15 jan au 26 fév, de 11h à 17h

Vous êtes entraîneur personnel ou instructeur en mise en forme? Vous souhaitez élargir vos connaissances pour aider les clients qui ont des blessures? Grâce à ce cours, vous pourrez améliorer vos connaissances des techniques d'évaluation, de la sélection d'exercices et de leur application pour corriger la posture et réduire le risque de récurrence d'une blessure. Vous maîtriserez les compétences de base en évaluation, y compris celle de la posture et de la capacité musculaire, ainsi que le dépistage sur le plan du mouvement, afin de concevoir un programme de mise en forme corrective. Contenu du cours : analyse du bon fonctionnement mécanique, exercices de régression et de progression appropriés et lignes directrices pour concevoir un programme de réadaptation à la suite d'une blessure (40 heures). **Pré-requis** : Certification reconnue en enseignement de la mise en forme – YM-YWHA, YMCA, NSCA, ACSM, ACE, diplôme en kinésiologie ou l'équivalent.

449 \$ taxes et matériaux inclus.

ACCRÉDITATION DE CYCLISME EN GROUPE INTÉRIEUR

Sam 10 déc, de 11h à 17h

Ce programme de certification vous prépare à bien diriger un cours de cardiovélo en groupe. Vous apprendrez les notions de la biomécanique et de la sécurité relatives au cardiovélo d'intérieur, la conception de programmes fondés sur les watts, la physiologie de l'entraînement par intervalles et bien plus encore! (6 heures). **Prérequis** : être âgé de 18 ans.

119 \$ taxes et matériaux inclus.

LA FORMATION À L'INTENTION DU CLIENT MALADE

Dans un contexte de population vieillissante, de plus en plus de gens atteints d'une maladie chronique ont besoin de faire de l'exercice thérapeutique. Ce cours vous montre des techniques d'entraînement et des applications appropriées pour travailler auprès de personnes atteintes de maladie cardiaque, de diabète, de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), de cancer, d'arthrite ou des blessures musculosquelettiques habituelles. Nous traiterons aussi de facteurs composés tels que l'obésité, la fragilité, la douleur chronique et les effets de la médication sur l'exercice.



Dans les années 1950, Wolf Bronet a fondé le Wolf Pack, un groupe de coureurs de tous âges qui marche toujours fort à ce jour. Le Pack, qui courent 3 fois par semaine, participent également dans de nombreuses collectes de fonds. Joignez-vous à eux les mardis et jeudis soir à 18 h ou les dimanches à 9 h.

DEPARTEMENT POUR PERSONNES AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX MARLENE & JOEL KING

Abonnement besoins spéciaux : \$45

Votre abonnement peut être renouvelé directement à la réception. Toutes les nouvelles demandes doivent être traitées par le coordonnateur aux besoins spéciaux.

Pour information, Julie, poste 235 ou à jlongval@ymywha.com

DIMANCHE AMUSANT AU GYM 4-12 ans

Dim, du 8 jan au 10 mars

De 12h à 14h

Programme individualisé pour les jeunes visant à encourager les habiletés de proprioception dans le gymnase suivi d'activités à la piscine. Chaque jeune est jumelé à un intervenant pour développer son plein potentiel. Ce programme est généreusement financé par le Cyclothon du Y.

10 sessions, 120 \$

YEDIDUT 13-17 ans

Dim, du 8 jan au 10 mars

De 12h à 14h

Groupe d'adolescents qui se rencontrent au Y pour socialiser et faire de l'exercice à l'aide de jeux et d'activités organisées.

10 sessions, 120 \$

MISCHAKIM 20-30 ans

Jeu, du 12 jan au 31 mai

De 18h à 21h

Programme de socialisation pour jeunes adultes qui encourage l'activité physique. Aussi, à chaque semaine le groupe partage un repas ensemble.

20 sessions, 315 \$

CHAVÉRIM 20-30 ans

Mer, du 11 jan au 30 mai

De 17h à 21h

Programme de socialisation visant à encourager le développement d'interactions avec les pairs au moyen de discussions de groupe, de résolution de problèmes et de prise de décisions. Chaque semaine, le groupe mange ensemble et participe à des activités récréatives au Y ou dans la communauté.

20 sessions, 420 \$

RENDEZ-VOUS AU Y 25 ans+

Dim, du 8 jan au 13 mai

De 13h à 16h

Groupe d'adultes se réunissant aux deux semaines pour participer à une activité de leurs choix dans la communauté.

10 sessions, 260 \$

SUNDAY LEISURE TIME 30 ans+

Dim, du 15 jan au 20 mai

De 13h à 15h

Cette activité offre l'occasion aux groupes d'adultes de partager leurs loisirs avec leurs amis, tout en s'adonnant à des jeux de table, aux arts plastiques, à la vidéo et à la célébration des fêtes juives.

18 sessions, 250 \$

KOULEINU YACHAD: POUR NOUS TOUS

EN COURS

Ce programme est commandité par le Cyclothon du Y. Notre philosophie : les activités de loisirs sont pour tout le monde et tout le monde a sa place au Y. Des animateurs accompagnent les participants et les aident à utiliser les installations au Y afin de promouvoir l'activité physique.

Abonnement annuel obligatoire 45 \$

CAMP DE JOUR MANHIGIM

Pour les jeunes de 13 à 20 ans. Ce service est offert en anglais seulement. Information: jlongval@ymywha.com

CLUB RENDEZ-VOUS DROP-IN CENTRE

Lun et Mer, EN COURS

De 11h à 13h

Le Club Rendez-Vous se réunit les lundis et mercredis pendant toute l'année. Le Club offre un repas chaud, un accueil chaleureux ainsi qu'une programmation variée aux personnes atteintes de maladies mentales chroniques de la communauté. Le Club Rendez-vous est offert par le Y et est financé par la FÉDÉRATION CIA et MAZON CANADA.

ARTS VISUELS POUR ADULTES

25 ans+

Julie Longval poste 235

L'Art pour les adultes ayant des besoins spéciaux est généreusement offert par le Cycle Y pour les personnes ayant des besoins spéciaux, la Fédération CIA et le Fonds de bourse commémoratif Hester Ruth Katz.

TECHNIQUES MIXTES

Mer, du 18 jan au 14 mars

De 18h à 20h

Exploration créative des techniques mixtes. Découvrez comment les couleurs, les formes, la texture et la perspective définissent vos œuvres. Venez exprimer votre créativité au moyen de la peinture, du dessin, des collages, etc.

9 sessions, 165 \$(M) / 175 \$(NM)

CONNAISSANCE DES ARTS

Mer, du 25 jan au 28 mars

De 16h à 17h

Venez exprimer votre créativité au moyen de divers médiums artistiques. Chaque semaine, vous travaillerez sur un projet différent.

10 sessions, 100 \$

STUDIO LIBRE

Mar, du 4 oct au 13 déc

De 18h à 20h

Dans un cadre accueillant et stimulant, vous ferez chaque semaine une création artistique à l'aide de différentes techniques, telles que le dessin, la peinture, la sculpture, ou le collage. Vous planifierez votre projet, évoluerez à votre rythme et nous vous guiderons dans votre processus artistique.

9 sessions, 165 \$(M) / 175 \$(NM)

NATATION POUR PERSONNES AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX 16-30 ans

Megan poste 520

Cours de natation adaptés et soutien en piscine pour grands adolescents ou jeunes adultes. Ce programme est généreusement subventionné par le Cyclothon du Y.

Aussi disponibles : cours privés de natation sur demande. Pour plus d'information, communiquez avec Megan, au poste 520.



PROGRAMME RUSSE-JUIF SIMON SHLIEN

(RJP) OUVERT À TOUS **Il faut être membre du RJP (25 \$ par famille/année) ou du CCJ Ben Weider.**

Elina Bykova poste 240

ENFANTS

Voir le tableau ci-dessous pour plus de détails

LEÇONS DE PIANO 5 ans+

Offrez-vous des cours de piano privés, d'une durée de 30, 45 ou 60 minutes, au moment qui vous convient.

THÉORIE MUSICALE 5 ans+

Les rudiments de la musique, solfège, gammes.

LEÇONS DE VIOLON 5 ans+

Offrez-vous des cours de violon privés, d'une durée de 30, 45 ou 60 minutes, au moment qui vous convient.

LEÇONS DE GUITARE CLASSIQUE 5 ans+

Offrez-vous des cours de guitare classique privés, d'une durée de 30, 45 ou 60 minutes, au moment qui vous convient.

COURS DE CHANT 4 ans+

Ensemble Bells. Exercices pour la voix et la respiration. Apprendre à chanter en anglais, en français, en hébreu et en russe.

CLASSE DE KARATÉ POUR ENFANTS 5-14 ans

Cours de karaté pour enfants. Arts martiaux et autodéfense.

CLASSE DE DANSE 4-15 ans

Une combinaison de styles allant du folk au rock.

ACROBATIES POUR ENFANTS 4-12 ans

Les enfants développeront la souplesse, l'élasticité et une bonne posture. Parmi les exercices : étirements, pyramides, appuis renversés, etc.

ART DRAMATIQUE POUR ENFANT 7-15 ans (en russe seulement)

Découvrez votre talent ! Classes hebdomadaires et un spectacle à la fin de l'année. Les enfants apprennent à développer le mouvement et la parole, la mémoire et l'imagination, l'estime de soi et la capacité d'exprimer des pensées et des sentiments.

STUDIO THÉÂTRE RUSSE

Pour tous les âges. Découvrez vos talents! Des représentations semestrielles et des répétitions hebdomadaires.

ANIMATION CINÉMATOGRAPHIQUE 9-12 ans

Donnez vie à vos histoires. Apprenez l'art de l'animation cinématographique. Créez des scénarios en images, des personnages et des dessins d'arrière-plan, apprenez à vous servir d'une caméra, à ajouter des sons et à tout regrouper dans un court-métrage d'animation.

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix RJP
Piano 5 ans +	9h à 20h	Samedi / Dimanche	14 jan au 18 mars	10 sessions 166 \$ (30 min) 245 \$ (45 min) 330 \$ (60 min)
	15h à 21h	Lundi	16 jan au 19 mars	
	14h30 à 21h	Mardi	17 jan au 20 mars	
	15h à 21h	Mercredi	18 jan au 21 mars	
	15h à 21h	Jeudi	19 jan au 22 mars	
Théorie de musique 5 ans +	13h45 à 14h30	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 86 \$
Violon 5 ans +	17h à 20h	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 166 \$ (30 min) 245 \$ (45 min) 330 \$ (60 min)
Guitare 6 ans +	9h à 20h	Samedi / Dimanche	14 jan au 18 mars	10 sessions 156 \$ (30 min) 206 \$ (45 min) 270 \$ (60 min)
Cours de chant 4 ans +	10h45 à 11h30	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 90 \$
Classe de karaté pour enfants 5-14 ans	14h30 à 16h30	Dimanche	8 jan au 25 mars	3 mois 90 \$ (Frais supplémentaires pour la Fédération du karaté et les uniformes.)
	16h30 à 18h	Lundi / Jeudi	9 jan au 29 mars	
Classe de danse 4-15 ans	10h à 11h30 (4 ans)	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 130 \$ (4-7 ans) 150 \$ (8-14 ans)
	11h30 à 13h (5-7 ans)			
	13h à 15h30 (12-15 ans)			
	15h30 à 18h (8-11 ans)			
Acrobaties pour enfants 4-12 ans	16h30 à 18h30	Dimanche	15 jan au 18 mars	10 sessions 140 \$
	17h15 à 19h15	Lundi	16 jan au 19 mars	
	17h15 à 19h15	Jeudi	19 jan au 22 mars	
Art dramatique pour enfant 7-15 ans	18h à 20h30 (7-8 ans)	Lundi	16 jan au 19 mars	10 sessions 150 \$
	18 à 21h (9-15 ans)	Jeudi	19 jan au 22 mars	10 sessions 250 \$
Animation cinématographique 9-12 ans	18h à 20h	Mardi	17 jan au 20 mars	10 sessions 125 \$ (10 \$ supplémentaire pour matériel)

(RJP) OUVERT À TOUT

RJP frais d'abonnement - 25 \$ par famille/année

Elina Bykova poste 240

RJP ADULTES

BALADI ET AÉROBIE 14 ans+

Lun, du 16 jan au 19 mars

Jeu, du 19 jan au 22 mars

De 19h15 à 21h

Des étirements et d'autres exercices contribuent à renforcer les muscles de la poitrine et de l'abdomen. Ancienne danse orientale.

10 sessions, 140 \$ *membre RJP ou membre du Y*

COURS DE DANSE DE SALON 15 ans+

Dim, du 15 jan au 18 mars

De 18h à 19h30

Danse à tous les niveaux : valse, cha-cha, tango et bien d'autres styles. Venez avec ou sans partenaire!

10 sessions, 90 \$ *membre RJP ou membre du Y*

KARATÉ POUR ADULTES 15 ans+

Dim, Lun et Mer, du 3 jan au 30 mars

De 19h à 21h (Lun et Mer)

De 14h30 à 16h30 (Dim)

Cours de karaté pour adultes. Arts martiaux et autodéfense.

3 mois, 90 \$ *membre RJP ou membre du Y*

(Frais supplémentaires pour la Fédération du karaté et les uniformes.)

APPRENTISSAGE ET LOISIRS POUR ADULTES

ANGLAIS

4 niveaux d'anglais offerts

(Cours de niveaux débutant à avancé)

Mar et Jeu, du 17 jan au 15 mars

De 18h30 à 20h30

Les élèves apprennent/améliorent la lecture, l'écriture, la grammaire, la conversation, le vocabulaire et la prononciation dans le but de parler anglais avec facilité.

18 sessions, 115 \$

CERCLE DE CONVERSATION ANGLAISE (CLUB)

Mar et Jeu, du 24 jan au 15 mars

De 20h30 à 22h

Venez exercer votre anglais en petit groupe.

16 sessions, 40 \$

OCCASIONS DE BÉNÉVOLAT

(Pour personnes anglophones)

Devenez un leader dans un de nos cercles de conversation.

Aucune expérience.

Laissez un message au poste 405

HÉBREU

4 niveaux d'hébreu offerts

(Cours de niveaux débutant à avancé)

Les élèves seront initiés à l'histoire de la langue. Ce cours couvre la lecture, l'écriture, le vocabulaire, la grammaire et la conversation au moyen d'exercices créatifs, de petites histoires et autres.

(Voir le tableau ci-dessous pour plus de détails.)

א ב ג ד ה ו ז ח ט י

DANSE FOLKLORIQUE ISRAÉLIENNE

Lun, EN COURS

De 18h30 à 22h45

Une soirée de danse et de divertissement. S'adresse aux adultes de tous les âges. Aucune expérience requise. Tout le monde est bienvenu, y compris les débutants. Ateliers de danse et événements spéciaux durant l'année avec Peter et Hilda Smolash. Peter est le fondateur du Conseil des arts folkloriques israéliens du Québec et fondateur du Festival mondial des chansons juives.

7 \$ (M) / 8 \$ (NM)

BRIDGE RÉPLIQUE

Jeu, EN COURS

De 11h30 à 16h

Bridge réplique pour adultes.

RSVP, directeur du bridge, Mark Yudin 514-488-1171

11 \$ (M) / 12 \$ (NM) *Dîner inclus*

ATELIERS D'INTRODUCTION À EBAY

Le principal objectif de cet atelier est de vous permettre de bien maîtriser les outils dont vous avez besoin pour devenir un professionnel d'eBay. Vous saurez tout sur LES TECHNIQUES QUI FONCTIONNENT VRAIMENT, ce qu'il faut faire et ne pas faire, ainsi que sur les tactiques de succès éprouvées. Grâce à ces bons outils, vous pourrez lancer très rapidement une entreprise florissante sur eBay. (Voir le tableau ci-dessous pour plus de détails.)

LA GUÉRISON PAR LA VISUALISATION

Mar, 7, 14, 21, 28 fév

De 18h à 19h30

Instructeur Angelika Maeser Lemieux

Ce cours est fondé sur les conclusions d'études effectuées par des médecins, des psychothérapeutes, des neuroscientifiques, ainsi que sur des données médicales intuitives. Découvrez les ressources de l'hémisphère droit de votre cerveau et utilisez-les pour favoriser la guérison, le bien-être, la créativité et les émotions positives afin de surmonter le stress, l'épuisement, les émotions négatives et la maladie.

4 sessions, 80 \$ (M) / 90 \$ (NM)

ÉCRIVEZ VOS MÉMOIRES ; PARTAGEZ VOTRE VIE (cours en Anglais)

Mar, 7, 14, 21, 28 fév

De 19h30 à 21h

Instructeur Angelika Maeser Lemieux

Dans le cadre de ce cours, les élèves travailleront avec l'histoire de leur vie, en guise de matériel, et apprendront ensuite comment transformer une partie de leur vie en un chapitre de leurs mémoires. Les participants examineront la manière de procéder d'autres auteurs et acquerront certaines compétences rédactionnelles nécessaires pour transformer leurs souvenirs en trésors à partager avec les autres. Les travaux seront dévoilés en classe et les élèves bénéficieront d'une rétroaction constructive.

4 sessions, 80 \$ (M) / 90 \$ (NM)

Cours	Heures	Jours	Dates	Prix
Hébreu débutant	17h à 19h	Mardi	17 jan au 20 mars	10 sessions 145 \$ (M) / 160 \$ (NM)
Hébreu débutant 2	19h à 21h			
Hébreu intermédiaire	19h à 21h	Lundi	16 jan au 19 mars	
Introduction à Ebay	18h à 19h30	Lundi	23 jan	1 session 20 \$ (M) / 25 \$ (NM)
		Mardi	21 fév	
		Mercredi	14 mars	

L'ÉDUCATION DE
LA PETITE
ENFANCE
PARENT ET
TOUT PETIT
BUSY BEAVERS

YMYWHA.com • 514-624-6750

CCJ DE LA BANLIEUE OUEST
GUIDE DES COURS

13101 boul. Gouin, Pierrefonds, QC, H8X 1X1

CAMPS
ADOS
SPORTS

Inscription pour les programmes du à lieue au 13101 boul Guoin

L'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE

Heather Ingberg 514-624-6750

Septembre 2011 à juin 2012.
Les places sont limitées

Appelez-nous pour plus de détails sur
l'inscription prioritaire pour septembre
2012/13

ÉTAPE DEUX 2 ans à partir du 30 septembre 2012
PROGRAMME DE 3 MATINS PAR SEMAINE (Lun, Mer, Ven)
ou PROGRAMME DE 5 MATINS PAR SEMAINE

Programme pour toute l'année du 4 sept au 7 juin
De 9h à 11h45

Notre programme annuel comprend du temps pour jouer avec exubérance et du temps pour faire de l'apprentissage individuel, en toute tranquillité, en petits ou en grands groupes. Ce format permet de maximiser les occasions de développer le potentiel de chaque enfant. Au programme : du jeu dans notre grand gymnase intérieur, des activités adaptées selon l'âge, des célébrations de fêtes juives, la présence d'éducateurs qualifiés et dynamiques, de la musique, des classes toutes équipées, l'accès à la bibliothèque, des collations et bien plus encore.

LE GROUPE DU MIDI

Les élèves de la garderie profitent d'un déjeuner relaxant en petit groupe. De la conversation, des histoires et de la gym complètent ce programme. Inscription et coût sur une base semestrielle.

PETIT PAS MAGIQUES 19-24 mois Début Jan 2012!

Mar et Jeu, du 10 jan 2012 au 7 juin 2012
De 9h15 à 11h15

Petit Pas Magiques est un programme qui permet aux parents et aux enfants de se séparer en douceur. Découverte, apprentissage, émerveillement, croissance spirituelle et développement social sont au programme, le tout dans un milieu juif enrichissant. Les éducateurs vont guider les participants pendant les activités de développement de la motricité fine et grossière, de l'expression créative et des habiletés sociales. Les enfants apprendront à suivre une routine de classe ou des instructions et à développer leur capacité d'écoute de diverses façons : jeu libre, activités de groupe, collations, ménage, musique et exercice physique. Les parents peuvent quitter lorsque l'enfant a atteint deux ans et qu'il est prêt à se séparer d'eux.

1190 \$ (M)

PREMIÈRES ÉTAPES PARENT ET TOUT-PETIT

Heather Ingberg 514-624-6750

SHABBAT SHALOM 16 mois+

Ven, du 13 jan au 16 mars
De 9h à 10h30 ou 10h15 à 11h45

Un programme pour parents et tout-petits avec une couleur juive. Le format traditionnel du jeu libre, les collations, la gym sont rehaussés par la musique, l'art, et les histoires à thèmes juifs.

10 sessions, 190 \$ (M) / 205 \$ (NM)

PETITS TRÉSORS Naissance à 12 mois

Mar, du 10 jan au 13 mars
De 10h à 11h

Sharyn Timerman proposera à vos tout-petits une multitude de jeux de doigts, de jeux tactiles et des exercices de sensibilisation au mouvement et à la musique. Dans un milieu accueillant, vous apprendrez des trucs en matière de sécurité, des conseils pour faciliter l'heure du coucher et améliorer les relations avec les frères et sœurs, etc. Qu'il s'agisse de votre premier ou de votre troisième enfant, vous aimerez cette expérience qui sera profitable pour toute la famille.

8 sessions, 120 \$



LUNDIS « COURSES ET JEUX » 10 mois +

Lun, du 9 jan au 12 mars
De 9h à 10h

Venez au gym pour une mise en forme vigoureuse de 45 minutes. Au programme : course, course à obstacles, exercices, jeux de balle, mouvements créatifs, jeux avec parachute, bulles, glissades, bains de balles et bien plus encore. La partie de plaisir se termine dans la classe, par une collation et un conte. (Les activités et l'équipement sont appropriés pour des enfants de 9 ans et plus. Nous répondons aux besoins des enfants de tous les âges.)

10 sessions, 120 \$ (M) / 135 \$ (NM)

LIVRE DE CONTES, CHEFS ET ARTISANAT

14 mois +
Mar, du 10 jan au 13 mars
De 9h à 10h30

Joignez-vous à nous pour une demi-heure de jeu actif dans le gymnase de l'étage, suivi par l'heure du conte. Chaque semaine, une expérience en cuisine ou en art suivra le thème de la lecture de contes en classe. Vos enfants vont adorer goûter à leurs délicieuses créations. Il s'agit d'une classe pratique pour les tout-petits et leurs aidants.

10 sessions, 170 \$ (M) / 185 \$ (NM)

WALKIE TALKIES 12 mois +

Jeu, du 12 jan au 15 mars
De 9h à 10h30

Parents et enfants exploreront ensemble une variété d'activités motrices, des expériences artistiques, des mouvements créatifs et bien d'autres conçus pour encourager les enfants. La pause collation est toujours importante chez nous, alors préparez vous et chantez avec nous.

10 sessions, 170 \$ (M) / 185 \$ (NM)

CHANTONS ET DANSONS AVEC LES TWEEDLE DEES 6 mos +

Mer, du 11 jan au 14 mars
De 9h à 10h (12 mois+) / 9h30 à 10h30 (4-12mois)

Ils sont de retour! Le duo dynamique TWEEDLE DEES va vous faire sauter, danser et chanter les airs préférés de votre enfant pendant une demi-heure. L'autre demi-heure se passe au gym, où votre enfant peut courir et explorer à l'aide de nos beaux équipements.

9 sessions, 125 \$ (M) / 140 \$ (NM) (Pas de cours le 18 jan)

SERVICES POUR ENFANTS 2 1/2 À 8 ANS

Geoffrey Smith ou Viki Zerdok 514-624-6750

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

PÂTISSERIE, FABRICATION DE CONFISERIE ET CHOCOLATERIE 2 1/2-5 ans

Ven, de jan au mars (dates à déterminer)
De 13h à 13h45 ou 13h50 à 14h35

Appel à tous les chefs! Les enfants seront emballés de pouvoir créer leurs propres bonbons et chocolats et décorer des biscuits et des gâteaux. Miam-miam!

10 sessions, 128 \$ (M) / 138 \$ (NM)

SPORTSMIX 3-5 ans, 6-8 ans

Lun, de jan au mars (dates à déterminer)
De 13h à 13h45, 13h50 à 14h35 ou 15h à 15h45

Lors d'exercices d'étiement, de routines et de relais, les enfants exploreront une variété de sports dont le soccer, le hockey sur plancher, le basketball et plus encore.

10 sessions, 105 \$ (M) / 115 \$ (NM)

ARTS DRAMATIQUES À LA BROADWAY ² 1/2-5 ans

Lun, de jan à mars (dates TBA)

De 13h à 13h45

Ce programme débordant d'activités divertissantes est divisé en deux parties : une semaine sera consacrée à la création d'histoires et de décorations. La semaine suivante sera axée sur les déguisements et sur la mise en scène des courtes histoires créées par les enfants. L'imagination donnera vie aux contes de fées!

10 sessions, 120 \$ (M) / 130 \$ (NM)

BALLET ² 1/2-5 ans

Mer, de jan à mars (dates à déterminer)

De 13h à 13h45 ou de 13h50 à 14h35

Les élèves apprendront les notions élémentaires du ballet au son de la musique classique. Les enfants adorent devenir des papillons et des princesses dans ce cours de danse aux allures de conte de fées.

10 sessions, 115 \$ (M) / 125 \$ (NM)

L'ARTISANAT POUR ENFANT ² 1/2-5 ans

Mar ou Jeu, de jan au mars (dates à déterminer)

De 13h à 13h45 ou de 13h50 à 14h35

Les enfants adorent notre classe de peinture et de collage (technique mixte). Découvrez la peinture, l'argile, la colle et encore plus alors que les enfants créent de magnifiques projets.

10 sessions, 125 \$ (M) / 135 \$ (NM)

JEUX DE CAMP ACTIFS ² 1/2-5 ans

Mar, de jan à mars (dates à déterminer)

De 13h à 13h45 ou de 13h50 à 14h35

Les enfants s'amuse en courant, en faisant de l'exercice et en jouant à un vaste éventail de jeux de coopération. Ils aimeront jouer aux 4 coins, au parachute, au chat et à divers jeux de groupe très divertissants.

10 sessions, 105 \$ (M) / 115 \$ (NM)

MOUVEMENTS HIP HOP ³⁻⁵ ans

Mer, de jan à mars (dates à déterminer)

De 13h à 13h45 ou de 13h50 à 14h35

C'est le temps pour les enfants de se lever, de danser le hip hop, de bouger et de se trémousser au son de la musique la plus « funky » qui soit! Les enfants seront prêts à apprendre une chorégraphie et à danser le hip hop.

10 sessions, 110 \$ (M) / 120 \$ (NM)

PASSIONNÉS DU PINCEAU ² 1/2-5 ans

Mar ou Jeu, de jan à mars (dates à déterminer)

13h à 13h45 ou 13h50 à 14h35

Les enfants peignent et font du collage avec des fibres pour créer des œuvres d'art dans les styles du pointillisme, du cubisme et de l'abstrait, tout en découvrant différents artistes et leurs divers styles de peinture. Sur de véritables toiles, ils créent leurs propres œuvres d'art. Votre enfant est-il le prochain Picasso? Ce cours vous permettra de le découvrir!

10 sessions, 126 \$ (M) / 136 \$ (NM)

CONSTRUCTION EN LEGO ² 1/2-5 ans

Jeu, de jan mars (dates à déterminer)

De 13h50 à 14h35

Votre enfant sera transporté dans le monde magique de Lego. Il recevra des instructions et des outils pour construire les vaisseaux spatiaux les plus terribles, les châteaux les plus robustes, les villages les plus créatifs, les personnages les plus originaux, et bien plus encore! Il s'initiera ainsi à l'architecture, car il devra planifier, concevoir et construire sa propre maison de rêve. IL N'Y A PAS DE LIMITE À L'IMAGINATION QUAND ON PEUT BÂTIR LE MONDE!

10 sessions, 126 \$ (M) / 136 \$ (NM)

LE CLUB DES PIRATES ² 1/2-5 ans

Mar ou Mer, de jan à mars (dates à déterminer)

Ohé! Matelots! Montez à bord de notre bateau pirate pendant que nous explorons la vie d'un pirate. Plein de cartes, de quêtes, de chasses au trésor, d'histoires...des collations, de l'artisanat et plus encore!

10 sessions, 126 \$ (M) / 136 \$ (NM)

DU PLAISIR JUSTE POUR LES FILLES

Mar ou Jeu, de jan à mars (dates à déterminer)

De 13h à 13h45 ou de 13h50 à 14h35

Des contes de fées et de princesses et des goûters, aussi! Quand on est une fille, il y a tellement de choses à faire! Des bijoux, des choses qui brillent, de la peinture et bien plus encore! Pose de vernis à ongles, coiffure et une danse bien spéciale.

10 sessions, 126 \$ (M) / 136 \$ (NM)

LES PARENTS SORTENT CE SOIR! ² 1/2-11 ans

dernier dimanche de chaque mois

De 15h à 20h

Le dernier dimanche du mois, les parents peuvent aller au théâtre, au resto ou simplement profiter d'un moment de répit, pendant que les enfants participent à toutes sortes d'activités! Nous aurons un thème différent chaque mois. C'est plus économique qu'une gardienne et bien plus amusant pour les enfants!

Pour information: 514-624-5740 poste 37

CAMPS

CAMP D'HIVER ² 1/2-11 ans

Du 26 au 30 déc, du 2 au 6 jan, et le 9 jan

Journées divertissantes remplies d'activités captivantes : des sports, des arts et du bricolage, de la musique, du théâtre et beaucoup d'autres surprises.

CAMP DE PESSAH ⁵⁻¹¹ ans

Du 9 au 12 avril, 2012

Journées divertissantes remplies d'activités captivantes dont des sports, des arts et du bricolage, de la musique, du théâtre et beaucoup d'autres surprises.

CAMP DE JOUR HAPPY CAMPERS ² 1/2-5 ans

Du 25 juin au 17 août, 2012

Nous adaptons notre horaire à vos besoins.

Programme au choix : 3, 4 ou 5 jours, demi-journées ou journées complètes. Parmi les activités : musique avec notre spécialiste, sports, arts, baignade et plus encore!

CAMP DE JOUR "EN QUÊTE D'AVENTURES" ⁶⁻¹¹ ans

Du 25 juin au 17 août, 2012

Au programme : sports, baignade, sorties, semaines à thème, nuitée au YCC, science délirante, bricolage et plus encore! Les enfants seront bien occupés, et leur été bien rempli!

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

Dates à déterminer

Les journées pédagogiques sont toujours une aventure au CCJ de la banlieue Ouest. Nous offrons des activités sportives, des arts plastiques. Les enfants préparent leur propre déjeuner nutritif. SVP appelez pour connaître les dates.

28 \$ / par jour

CENTRE DES FÊTES JCC BANLIEUE OUEST Tout pour vous!

- Sports
- Chasse au trésor
- Mini gym
- Artisanat de création
- Course d'obstacles
- Jeux de parachute
- Hip hop et plus encore!

Info/réservations 514-624-6750 poste 37

Vous en rêvez? Nous le réaliserons!

SERVICES POUR ENFANTS

Geoffrey Smith ou Viki Zerdok 514-624-6750

HÉRITAGE JUIF

WHAT'S NEWISH? WE'RE JEWISH! K- 5ième année

De sept 2011 à mai 2012 (dates à déterminer)

Un programme d'éducation juif traditionnel pour les enfants de la maternelle à la 6e année. Découvrez les traditions juives, les fêtes et l'histoire, apprenez le vocabulaire de base en hébreu, à l'aide d'histoires, de jeux, de l'art et de chansons.

PROGRAMMES POUR ADOS 13-18 ANS

PROGRAMME DE FORMATION DE MONITEURS JUNIORS 13-15 ans

Les adolescents se portent bénévole pour notre camp de jour. Ils se perfectionnent en garde d'enfants, en secourisme, en programmation et bien plus encore! Les places sont limitées – Sélection par entrevue en janvier 2012

GYMNASE

MISE EN FORME ENFANTS

Andrea Brumer 514-624-6750, poste 24

Tous les cours sont admissibles à un crédit d'impôt pour le conditionnement physique à 100 %.

Inscription lève-tôt (-10 \$): jusqu'au 15 décembre, 2011

ZUMBATOMIC! 5-12 ans

Lun, 16 jan au 9 avr

Petites étoiles (5-7 ans): 16h45 à 17h15

Grandes étoiles (8-12 ans): 17h20 à 18h00

Faites de l'exercice avec la danse Zumba-pour enfants! Améliorez le conditionnement physique, la coordination et l'endurance, en plus d'avoir beaucoup de plaisir!

Petites étoiles : 12 sessions, 100 \$ (M) / 115 \$ (NM)

Grandes étoiles : 12 sessions, 115 \$ (M) / 130 \$ (NM)

SPORTS MIXTES 7-9 ans

Jeu, 19 jan au 12 avr

17h à 18h

Pour le plaisir et le conditionnement physique. Les enfants acquerront des compétences et apprendront les règles du basketball, du soccer et du *floorball*, dans un cadre non compétitif et axé sur le travail d'équipe. Tout le monde est bienvenu, aucun essai.

12 sessions, 130 \$ (M) / 145 \$ (NM)

YOGA POUR LES JEUNES 7-10 ans

Mer, 18 jan au 11 avr

17h à 17h45

Des poses de yoga et des jeux permettent aux enfants en pleine croissance de gagner en force et en souplesse et d'améliorer la coordination et l'équilibre. Initiez votre enfant aux saines habitudes.

12 sessions, 130 \$ (M) / 145 \$ (NM)

YOGA ADOS 11-14 ans

Mer, 18 jan au 11 avr

17h50 à 18h45

Des étirements pour se reposer l'esprit, grâce à la relaxation et à des postures de base de yoga. Une solution éprouvée pour favoriser le bien-être, améliorer la concentration, rehausser l'image corporelle et la conscience de soi.

12 sessions, 130 \$ (M) / 145 \$ (NM)

KICKBOXING JUNIOR 9-12 ans

Mar, 17 jan au 10 avr

Les jeunes s'initient au kick-boxing : coups de poing, coups de pied, déplacements et positions; comment acquérir de la vitesse, de l'agilité, de la coordination et de l'assurance. David, notre instructeur hautement qualifié (ceinture noire en karaté, taekwondo, boxe chinoise et judo) souhaite inciter les participants à développer leur plein potentiel et à prendre l'habitude d'être en forme, quel que soit leur âge!

12 sessions, 130 \$ (M) / 145 \$ (NM)

INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT POUR ADOLESCENTS!* 13-15 ans**

Jeu, 18h30 à 19h00 ou Dim, 16h30 à 17h30

Apprendre comment utiliser la salle de musculation, les appareils cardio, les poids et haltères et adopter le comportement adéquat au centre de conditionnement. Ce cours est requis pour tous ceux qui veulent s'abonner avant l'âge de 16 ans.

* L'abonnement d'un an à la fin du cours inclut un mois supplémentaire.

** Les taxes de vente seront exigées des participants âgés de 15 ans.

10 sessions, 130 \$ (M) / 145 \$ (NM)

MISE EN FORME ADULTES

Andrea Brumer 514-624-6750, poste 24

Nous avons développé nos cours de conditionnement physique en Groupe, au cours de l'été, et offrons maintenant jusqu'à 18 cours par semaine, dont 4 cours de Zumba, tous inclus dans vos frais d'abonnement annuels (voir ci-dessous). Aussi disponibles : cours de groupes privés avec Elysa Monk Fitness *

* Maintenant offerts au JCC de la banlieue Ouest; cartes de cours disponibles (frais supplémentaires).

ENTRAÎNEMENT PERSONNEL : PRIVÉ, SEMI-PRIVÉ ET EN PETITS GROUPES

Notre équipe d'entraîneurs personnels est heureuse d'offrir ses services aux membres et aux non-membres**. Si vous souhaitez perdre du poids, vous entraîner pour votre sport favori ou pour soulager votre lombalgie, nos entraîneurs évalueront et discuteront avec vous de vos besoins et de vos objectifs de formation et créeront un programme qui vous aidera à atteindre vos objectifs de conditionnement physique. Les services spécialisés comprennent le conditionnement correctif, l'accompagnement santé et mieux-être et l'entraînement des adultes âgés.

CARDIO KICKBOXING

Communiquez avec nous pour obtenir détails et prix.

** Les honoraires des non membres comprennent un laissez-passer courant.

FRAIS D'ABONNEMENT

Jeune (16-17 ans) 165 \$

Adulte (18-64 ans) 249 \$

Aîné (65ans +) 165 \$

Dispositif de sécurité** 14 \$

* Les taxes sont incluses

** Requis pour tous les nouveaux membres

FRAIS À LA VISITE

Jeune et aîné 8 \$*/jour ou 30 \$*/semaine

Adulte 10 \$*/jour ou 40 \$*/semaine

* Les taxes sont incluses

Les frais d'abonnement pour un an comprennent :

- Centre de poids avec les entraîneurs personnels certifiés (2 sessions privées incluses)
- Cours de groupe (incluant Zumba™, yoga, Pilates, atelier intensif)
- Accès au gymnase (selon la disponibilité)

Build Our Future Brick By Brick

Harvey & Rickey Blatt Families WALL OF HONOUR

Samuel Brickstein
8" x 2"

Bubby
Brickstein
Family

8" x 8"

Inscribe your name, or the name of your loved ones,
on a brick in the Y's main entrance
and leave a legacy that will last forever.

To find out more, call 514-737-6551, ext 595 or bricks@ymywha.com

