



GO DDO

Encourager les jeunes résidents à devenir plus actifs. Initiative GO DDO offre également aux familles la possibilité de vivre et de participer à un mode de vie sain grâce à des programmes variés.

PROGRAMMES

Activités dans le parc

Activités animées dans les parcs à Dollard-des-Ormeaux pour les jeunes de 8 à 15 ans.

On Bouge

Activités gratuites et ludiques pour faire bouger les jeunes familles

Petits Pas

Introduction amusante au mouvement et aux styles de danse populaires pour les enfants de 3 à 5 ans.

Bouge avec moi

Cours pour les tout-petits (de 4 mois à 3 ans) et leurs parents.

Pickleball

Un jeu rapide, à faible impact et parfait pour la coordination oeil-main, la vivacité d'esprit et pour encourager la socialisation.

Croix Rouge- Gardiens avertis

Ce cours est conçu pour les jeunes de 11 à 15 ans.

Croix Rouge- Restez en sécurité!

Le cours *Prêts à rester seuls* vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité.

Tennis

Des cours de tennis privés et en petits groupes.

7 Sports

Activités sportives pour les enfants de 2 à 9 ans.



Tél: 514-684-0070 poste 265
aaddo@ddo.qc.ca

www.ville.ddo.qc.ca/en/play/sports-and-leisure/aquatic-center/initiative-go-ddo

Pour obtenir de l'information sur les autres ressources, communiquez avec le Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest-de-l'Île (CRC) au 514-694-6404.





GO DDO

To encourage young residents to become more active. GO DDO provides families with the opportunities to live and participate in a healthy lifestyle through varied programs.

PROGRAMS

Activities in the park

Animated activities for youth aged 8-15 in the parks of Dollard-Des-Ormeaux.

Let's Move

Free fun-filled activities to get young families moving.

Mini Movers

Introduction to movement and popular styles of dance for children ages 3-5 years.

Move With Me

Class for both little ones (4 months to 3 years) and their parents.

Pickleball

A fast paced, low impact game that is great for hand-eye coordination, mental alertness and to encourage socialization.

Red Cross-Babysitting Course

Developed for youths 11-15 years old.

Red Cross - Stay Safe!

The Stay Safe! Program teaches applicable and age-appropriate skills, while increasing and reinforcing a youths capacity to improve their own safety.

Tennis

Private and small group tennis lessons.

7 Sports

Sports Program for children ages 2-9 years old.



TEL: 514-684-0070 EX: 265
aaddo@ddo.qc.ca

www.ville.ddo.qc.ca/en/play/sports-and-leisure/aquatic-center/initiative-go-ddo

For other resources contact the West Island Community Resource Centre (CRC) at 514-694-6404

