

CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Automne 2022



CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Fall 2022



INSCRIPTION | REGISTRATION



**INSCRIVEZ-VOUS À LA
SESSION D'AUTOMNE!
REGISTER FOR THE
FALL SESSION!**

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES

POUR LES RÉSIDENTS : le mercredi **7 septembre** à partir de 8 h

POUR LES NON-RÉSIDENTS : le mardi **13 septembre** à partir de 8 h

EN LIGNE : Vous pouvez accéder au système d'inscription en ligne en visitant **beaconsfield.ca**. À la page d'accueil, cliquez sur **Inscription en ligne**. Assurez-vous d'avoir votre NIP et numéro de téléphone. Carte de paiement MasterCard ou Visa seulement.

L'utilisation d'appareils mobiles n'est pas recommandée pour l'inscription en ligne.

Pour des renseignements, composez le **514 428-4520**.

GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS

FOR RESIDENTS: Wednesday, **September 7** beginning at 8 a.m.

FOR NON-RESIDENTS: Tuesday, **September 13** beginning at 8 a.m.

ONLINE: Access our registration system from **beaconsfield.ca**. On our Home Page, go to **Online Registration**. Make sure to have your PIN number and phone number in hand. Payment by MasterCard or Visa only. **Mobile devices are not recommended for online registration.** For more information, please call **514 428-4520**.

LAISSE-PASSER

Ceux et celles qui souhaitent suivre un cours d'essai ou inviter un ami à une leçon peuvent se procurer un laissez-passer au coût de 9 \$. Ce laissez-passer n'est pas valide pour les cours de natation ou de patinage, ni pour les cours d'art, ou les cours déjà complets. Des renseignements supplémentaires sont disponibles à la réception du Centre récréatif ou au **514 428-4520**.



CLASS PASS

Anyone wishing to try a class, or bring a friend to a class, can buy a class pass for \$9. This pass is not valid for certain courses, including swimming and skating sessions, art classes and courses that are already full. Inquire at the Recreation Centre reception or call **514 428-4520** for details.

TARIFICATION DES PROGRAMMES

- Résidents de Beaconsfield et de Kirkland avec preuve de résidence : Prix annoncé
- **Aînés (60 ans +) de Beaconsfield et de Kirkland avec pièce d'identité : Réduction de 50 %**
- Non-résidents : Prix annoncé plus 25 %
- Aînés non-résidents : Prix annoncé

PROGRAM PRICING

- Beaconsfield and Kirkland residents with proof of residency: Advertised price
- **Beaconsfield and Kirkland senior residents (60 years +) with ID: 50% discount**
- Non-residents: Advertised price plus 25%
- Non-resident seniors: Advertised price

ENFANTS ET ADOS | CHILDREN AND TEENS



	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
BOUGE ET GROOVE • MOVE AND GROOVE Mouvements actifs et amusants pour les enfants d'âge préscolaire afin qu'ils bougent avec la musique tout en interagissant avec d'autres enfants. A fun movement and music class that will keep children active and entertained.	RP-MOVE-60	SAM SA	11:30 - 12:15	24 SE - 17 DE Pas de cours No class 19 NO	84 \$	3 - 5	Rec	12
VOLLEYBALL - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE Viens jouer pour le plaisir, le jeu d'équipe et l'esprit sportif! Les participants apprendront les bases du volleyball telles que le service, la réception, les frappes, les passes et plus encore. Let's play! Based on teamwork, fun and sportsmanship, players will learn the basics including service/reception, bumping/passing volleying/setting and more.	RC-VOLLEY-50 RY-VOLLEY-50	VEN FR VEN FR	17:15 - 18:45 19:00 - 20:30	30 SE - 16 DE 30 SE - 16 DE Pas de cours No class 18 NO	123,75 \$ 123,75 \$	9 - 12 12- 16	Rec Rec	11 11
BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE Venez avec vos amis et apprenez ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux. Come with your friends and together learn new skills, strategies and game play.	RY-BAD-50	VEN FR	16:00 - 16:45	30 SE - 16 DE Pas de cours No class 18 NO	82,50 \$	10 - 16	Rec	11

KARATÉ JIU-JITSU DE L'OUEST DE L'ÎLE • KARATÉ JIU-JITSU CLUB WEST ISLAND | INFO : Sensei Manoli 438 392-4683 | gmanoli@videotron.ca | manoli.ca

ENFANTS | CHILDREN (5 - 11 ANS/YEARS)

Jeu | Th 15 SE - 8 DE : 18:00 - 18:55 et | and
Sam | Sa 10 SE - 10 DE : 09:00 - 09:55

320 \$ par enfant (Gratuit pour le parent accompagnateur)

\$320 per child (Free for accompanying parent)

Karaté pour enfants, contre l'intimidation et Jiu-Jitsu (au sol)

Children's Karate, Bully-proofing and Jiu-Jitsu (groundwork)

ADOS et ADULTES | TEENS AND ADULTS (11 ANS/YEARS +)

Jeu | Th 15 SE - 8 DE : 19:00 - 21:00 et | and
Sam | Sa 10 SE - 10 DE : 10:00 - 12:00

360 \$ par I per participant

Karaté et Jiu-Jitsu (au sol)

Karate and Jiu-Jitsu (groundwork)



APPRENDRE À PATINER | LEARN TO SKATE

CASQUE PROTECTEUR REQUIS, ÉQUIPEMENT DE PROTECTION RECOMMANDÉ
HELMETS REQUIRED, PROTECTIVE GEAR RECOMMENDED



	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS DE 2 À 5 ANS LEARN TO SKATE FOR CHILDREN 2 - 5 YEARS OF AGE Avec l'aide d'un parent, les enfants apprennent les techniques de base. L'adulte doit participer et être à l'aise sur ses patins. Un enfant par adulte. With parental assistance, children learn basic skills. Adults must participate and be comfortable on their skates. One child per adult.	RP-SKATET-70	DIM SU	12:15 - 12:45	16 OC - 18 DE	80 \$	2 - 5	Rec	10
	RP-SKATET-30	MER WE	09:30 - 10:00	28 SE - 14 DE	96 \$	2 - 5	Rec	12
APPRENDRE À PATINER POUR FAMILLES LEARN TO SKATE FOR FAMILIES Les parents et les enfants (âgés de plus de 6 ans) apprendront ensemble les bases du patinage. Pour les enfants/parents ayant peu ou pas d'expérience en patins. Un adulte et un enfant doivent s'inscrire ensemble. Parents and children (over the age of 6) will together learn the basics of skating. For children/parents with little or no skating experience. A parent and child must register together.	RP-SKATEF-70	DIM SU	10:15 - 10:45	16 OC - 18 DE	80 \$ 100 \$	6- 13 14+	Rec	10
APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS PRÉSCOLAIRES DE 3 À 5 ANS • PRESCHOOL LEARN TO SKATE - 3 TO 5 YEARS Niveau 1 : Techniques de base de la marche, de la course et du glissement sur patins. Pour les enfants qui peuvent se tenir debout sur des patins. Niveau 2 : Pour les enfants qui ont peu d'expérience et qui peuvent marcher en équilibre sur la glace sans aide. Level 1: A basic program teaching children to walk, run and glide on their skates. Children must be able to stand alone on their skates. Level 2: For children with limited experience able to walk and balance without assistance on the ice.	RP-SKATE1-70 Niv Lev 1	DIM SU	10:55 - 11:25	16 OC - 18 DE	80 \$	3 - 5	Rec	10
	RP-SKATE1-71 Niv Lev 1	DIM SU	10:55 - 11:25	16 OC - 18 DE	80 \$	3 - 5	Rec	10
	RP-SKATE1-72 Niv Lev 1	DIM SU	11:35 - 12:05	16 OC - 18 DE	80 \$	3 - 5	Rec	10
	RP-SKATE2-70 Niv Lev 2	DIM SU	11:35 - 12:05	16 OC - 18 DE	80 \$	3 - 5	Rec	10
	RP-SKATE2-71 Niv Lev 2	DIM SU	12:15 - 12:45	16 OC - 18 DE	80 \$	3 - 5	Rec	10
APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS DE 6 À 9 ANS OU DE 10 À 14 ANS • LEARN TO SKATE FOR CHILDREN 6 - 9 YEARS OR 10 - 14 YEARS Niveau 1 : Pour ceux et celles qui s'initient au patinage. Niveau 2 : Pour les enfants avec expérience capables de glisser sur un pied, faire un arrêt avant, reculer, pousser avec les lames droite et gauche. Level 1: For those new to skating. Level 2: For children with experience able to glide forward on one foot, forward stop, move backwards, push with right and left blade.	RC-SKATE1-70 Niv Lev 1	DIM SU	10:55 - 11:25	16 OC - 18 DE	80 \$	6 - 9	Rec	10
	RC-SKATE2-70 Niv Lev 2	DIM SU	12:15 - 12:45	16 OC - 18 DE	80 \$	6 - 9	Rec	10
	RY-SKATE1-70 Niv Lev 1	DIM SU	11:35 - 12:05	16 OC - 18 DE	80 \$	10 - 14	Rec	10
	RY-SKATE2-70 Niv Lev 2	DIM SU	10:15 - 10:45	16 OC - 18 DE	80 \$	10 - 14	Rec	10
APPRENDRE À PATINER POUR ADULTES: 14 ANS + LEARN TO SKATE FOR ADULTS: 14 YEARS + Pour ceux et celles qui s'initient au patinage. For those who want to learn to skate.	RA-SKATE-70	DIM SU	10:15 - 10:45	16 OC - 18 DE	100 \$	14+	Rec	10
RA-SKATE-30	MER WE	10:15 - 11:00	28 SE - 14 DE	140,70 \$	14+	Rec	12	

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

PROGRAMME DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

Conçu par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire | Founded by George Gate of the Pointe-Claire Aquatic Centre

BLANC | WHITE

2-7 ans/lyrs 30 min Ratio 4-1

- Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide
 - Nager 12 m avec un ballon dorsal, mouvements de bras vers l'avant
 - Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal
 - Nager 2 m sans assistance, la visage dans l'eau (pas de saut)
 - Flotter sur le dos avec support à la tête
-
- Jump from the side with bubble on, unassisted
 - Swim 12m with bubble on - forward arms, directional control
 - Blow bubbles while swimming with bubble on
 - Swim 2m unassisted, face in the water (no jump)
 - Back float with head assistance

JAUNE | YELLOW

3-7 ans/lyrs 30 min Ratio 5-1

- Sauter dans l'eau sans aide
 - Démontrer un glissement ventral et dorsal - pousser du mur, le corps à la surface
 - Nager 12 m sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau
 - Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes)
-
- Jump in, unassisted
 - Demonstrate a front and a back glide - push off the wall, body at surface
 - Swim 12m unassisted, no bubble, face in water
 - Front and back float unassisted (5 seconds)

VERT | GREEN

3-7 ans/lyrs 30 min Ratio 5-1

- Départ en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes - 6 m
 - Crawl - 12 m avec le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau
 - Nage d'endurance - 24 m sans arrêt
 - Nage sur le dos - battements de jambes 12 m, avec la tête vers l'arrière et position du corps horizontale
 - Roulade en surface (du dos au ventre, du ventre au dos)
 - Récupérer un objet au fond de la piscine
-
- Push off the wall, streamline with kick - 6m (half width)
 - Swim Front Crawl - 12m, face in the water, arms out
 - Endurance swim - 24m
 - Back stroke kick - 12m, head back, horizontal body position
 - Rolling floats (front to back, back to front)
 - Retrieve item from bottom of pool

ROUGE | RED

5-13 ans/lyrs 30 min Ratio 6-1

- Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes
 - Crawl - 25 m, avec respirations sur le côté, position stable du corps, respiration latérale, allongement des bras, traction complète
 - Nage sur le dos - 25 m, battements de jambes, corps à l'horizontal, pied à la surface de l'eau avec petites éclaboussures.
 - Nage sur le dos - 12 m position du corps rectiligne, le retour aérien avec le bras droit
-
- Submerged push off into streamline kick (front)
 - Front Crawl - 25m, steady body position, breathing to the side, full arm extension / finished pull
 - Backstroke kick - 25m, horizontal body position, feet break the surface of the water
 - Backstroke - 12m, flat body position, straight arm recovery

BLEU | BLUE

6-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Départ en position hydrodynamique dorsale
 - Crawl - 50 m, respiration bilatérale, mouvement continu des bras, introduction du retour aérien bras fléchis
 - Nage sur le dos - 25 m, mouvement continu et alternatif des bras
 - Brasse - 25m, coups de pieds seulement, pieds tournés, pieds tournés vers l'extérieur, propulsion vers l'avant
-
- Push off the wall streamline position (back)
 - Front Crawl - 50m, bilateral breathing, continuous arm movement, introduce bent arm recovery
 - Backstroke - 25m, continuous and alternating arms
 - Breaststroke kick - 25m, proper turnout of feet, forward propulsion

BRONZE

7-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Crawl - 50 m, bonne prise d'appui, traction et poussée
 - Nage sur le dos - 50 m, rouler les épaules, battements de jambes continus
 - Brasse - 50 m, coordination du mouvement: bras, respiration, battements de jambes, glisser
 - Introduction aux départs
-
- Front Crawl - 50m, proper catch, pull, finish
 - Backstroke - 50m, shoulder roll, steady kick
 - Breaststroke - 50m, coordination of pull-breathe-kick-glide
 - Introduction to shallow dive

ARGENT | SILVER

8-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Crawl - 75 m
 - Nage sur le dos - 75 m, prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau
 - Brasse - 75 m, bon mouvement et coordination des bras
 - Papillon - Battement de jambes papillon, 50m, jambes ensemble, mouvement au niveau des hanches
 - Introduction aux bras du style papillon
-
- Front Crawl - 75m
 - Backstroke - 75m, underwater arm action with catch-pull-finish
 - Breaststroke - 50m, proper arm mechanics and timing
 - Butterfly kick - 50m, legs together, full kick from hip
 - Introduction to butterfly arms

OR | GOLD

9-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Crawl - 100 m
 - Nage sur le dos - 100 m
 - Brasse - 100 m
 - Papillon - 50 m, bon mouvement et coordination des bras
-
- Front Crawl - 100m
 - Backstroke - 100m
 - Breaststroke - 100m
 - Butterfly - 50m, proper arm mechanics and timing



AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS



Tous les cours de natation seront annulés les 19 et 20 novembre en raison d'une compétition de natation.
All swimming lessons will be cancelled on November 19 and 20 due to a swim meet.

LEÇONS DE NATATION POUR DÉBUTANTS | SWIMMING LESSONS FOR BEGINNERS

Ce cours est une belle expérience d'apprentissage pour les parents accompagnant leurs enfants en bas âge. Sous la direction et la surveillance d'un instructeur, les parents et les enfants apprennent à apprivoiser le milieu aquatique en jouant.

This course is a great learning experience for parents accompanying their young children. Under the guidance and supervision of an instructor, parents and children learn to be comfortable in the water through play.

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
DÉBUTANT BEGINNER	AC-DEBUT-20	MAR TU	10:00 - 10:30	27 SE - 13 DE	84 \$	12
	AC-DEBUT-40	JEU TH	10:00 - 10:30	29 SE - 15 DE	84 \$	12
	AC-DEBUT-60	SAM SA	09:15 - 09:45	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-DEBUT-61	SAM SA	09:50 - 10:20	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-DEBUT-70	DIM SU	11:15 - 11:45	2 OC - 18 DE	77 \$	11

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

Programme conçu par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire | Founded by George Gate of the Pointe-Claire Aquatic Centre

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
BLANC WHITE	AC-BLANC-20	MAR TU	16:00 - 16:30	27 SE - 13 DE	84 \$	12
	AC-BLANC-30	MER WE	16:00 - 16:30	28 SE - 14 DE	84 \$	12
	AC-BLANC-31	MER WE	17:00 - 17:30	28 SE - 14 DE	84 \$	12
	AC-BLANC-60	SAM SA	09:15 - 09:45	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-61	SAM SA	09:20 - 09:50	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-62	SAM SA	09:55 - 10:25	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-63	SAM SA	10:25 - 10:55	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-64	SAM SA	10:30 - 11:00	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-65	SAM SA	11:00 - 11:30	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-70	DIM SU	11:15 - 11:45	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-71	DIM SU	11:55 - 12:25	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-72	DIM SU	11:55 - 12:25	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-BLANC-73	DIM SU	12:30 - 13:00	2 OC - 18 DE	77 \$	11
JAUNE YELLOW	AC-JAUNE-20	MAR TU	16:00 - 16:30	27 SE - 13 DE	84 \$	12
	AC-JAUNE-30	MER WE	16:00 - 16:30	28 SE - 14 DE	84 \$	12
	AC-JAUNE-60	SAM SA	09:20 - 09:50	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE-61	SAM SA	09:50 - 10:20	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE-62	SAM SA	10:25 - 10:55	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE-63	SAM SA	11:00 - 11:30	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE-64	SAM SA	11:05 - 11:35	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE-70	DIM SU	11:20 - 11:50	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE-71	DIM SU	11:50 - 12:20	2 OC - 18 DE	77 \$	11
AC-JAUNE-72	DIM SU	12:25 - 12:55	2 OC - 18 DE	77 \$	11	

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS



Tous les cours de natation seront annulés les 19 et 20 novembre en raison d'une compétition de natation.
All swimming lessons will be cancelled on November 19 and 20 due to a swim meet.

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

Programme conçu par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire | Founded by George Gate of the Pointe-Claire Aquatic Centre

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
VERT GREEN	AC-VERT-20	MAR TU	17:00 - 17:30	27 SE - 13 DE	84 \$	12
	AC-VERT-30	MER WE	16:30 - 17:00	28 SE - 14 DE	84 \$	12
	AC-VERT-60	SAM SA	09:20 - 09:50	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-VERT-61	SAM SA	09:55 - 10:25	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-VERT-62	SAM SA	10:25 - 10:55	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-VERT-63	SAM SA	11:00 - 11:30	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-VERT-70	DIM SU	11:20 - 11:50	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-VERT-71	DIM SU	11:55 - 12:25	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-VERT-72	DIM SU	13:15 - 13:45	2 OC - 18 DE	77 \$	11
ROUGE RED	AC-ROUGE-20	MAR TU	16:30 - 17:00	27 SE - 13 DE	84 \$	12
	AC-ROUGE-30	MER WE	16:30 - 17:00	28 SE - 14 DE	84 \$	12
	AC-ROUGE-60	SAM SA	09:15 - 09:45	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE-61	SAM SA	09:50 - 10:20	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE-62	SAM SA	11:35 - 12:05	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE-63	SAM SA	11:40 - 12:10	1 OC - 17 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE-70	DIM SU	11:15 - 11:45	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE-71	DIM SU	11:50 - 12:20	2 OC - 18 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE-72	DIM SU	12:30 - 13:00	2 OC - 18 DE	77 \$	11
BLEU BLUE	AC-BLEU-20	MAR TU	16:30 - 17:15	27 SE - 13 DE	96 \$	12
	AC-BLEU-60	SAM SA	11:05 - 11:50	1 OC - 17 DE	88 \$	11
	AC-BLEU-61	SAM SA	11:55 - 12:40	1 OC - 17 DE	88 \$	11
	AC-BLEU-70	DIM SU	12:25 - 13:10	2 OC - 18 DE	88 \$	11
	AC-BLEU-71	DIM SU	13:00 - 13:45	2 OC - 18 DE	88 \$	11
BRONZE	AC-BRONZE-40	JEU TH	16:45 - 17:30	29 SE - 15 DE	96 \$	12
	AC-BRONZE-60	SAM SA	11:55 - 12:40	1 OC - 17 DE	88 \$	11
	AC-BRONZE-70	DIM SU	13:00 - 13:45	2 OC - 18 DE	88 \$	11

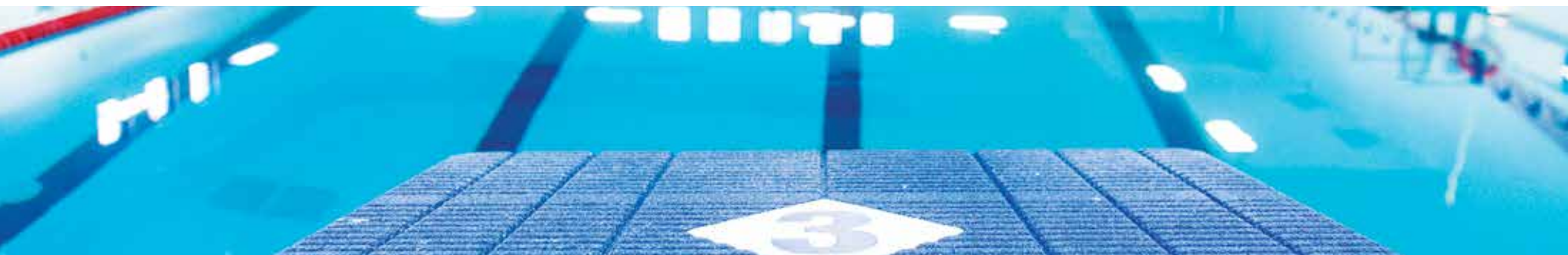
AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

! Tous les cours de natation seront annulés les 19 et 20 novembre en raison d'une compétition de natation.
All swimming lessons will be cancelled on November 19 and 20 due to a swim meet.

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

Programme conçu par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire | Founded by George Gate of the Pointe-Claire Aquatic Centre

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
ARGENT SILVER	AC-ARGENT-40	JEU TH	16:00 - 16:45	29 SE - 15 DE	96 \$	12
	AC-ARGENT-60	SAM SA	12:10 - 12:55	1 OC - 17 DE	88 \$	11
	AC-ARGENT-70	DIM SU	13:05 - 13:50	2 OC - 18 DE	88 \$	11
OR GOLD	AC-OR-40	JEU TH	16:00 - 16:45	29 SE - 15 DE	96 \$	12
	AC-OR-60	SAM SA	12:10 - 12:55	1 OC - 17 DE	88 \$	11
	AC-OR-70	DIM SU	13:05 - 13:50	2 OC - 18 DE	88 \$	11
APPRENDRE À NAGER (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM (Kids aged 8 to 13)	AY-SWIM-40	JEU TH	16:45 - 17:30	29 SE - 15 DE	96 \$	12
	AY-SWIM-60	SAM SA	11:05 - 11:50	1 OC - 17 DE	88 \$	11
	AY-SWIM-70	DIM SU	13:05 - 13:50	2 OC - 18 DE	88 \$	11
LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	AC-PV-60	SAM SA	09:55 - 10:25	1 OC - 17 DE	330 \$	11
	AC-PV-61	SAM SA	10:30 - 11:00	1 OC - 17 DE	330 \$	11
	AC-PV-62	SAM SA	10:30 - 11:00	1 OC - 17 DE	330 \$	11
	AC-PV-63	SAM SA	11:35 - 12:05	1 OC - 17 DE	330 \$	11
	AC-PV-64	SAM SA	11:35 - 12:05	1 OC - 17 DE	330 \$	11
	AC-PV-70	DIM SU	11:20 - 11:50	2 OC - 18 DE	330 \$	11
	AC-PV-71	DIM SU	11:50 - 12:20	2 OC - 18 DE	330 \$	11
	AC-PV-72	DIM SU	12:25 - 12:55	2 OC - 18 DE	330 \$	11



FORMATION AQUATIQUE | AQUATIC TRAINING



FORMATION SURVEILLANT SAUVETEUR | LIFEGUARD TRAINING

Visitez le site sauvetage.qc.ca pour connaître les prérequis, incluant les manuels à apporter.
Visit sauvetage.qc.ca to learn about the prerequisites and the manuals to bring.



REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL RECERTIFICATION NATIONAL LIFEGUARD

LIFE-NLREQ-70

Dimanche | Sunday **25 SE**
12:00 – 16:00

Coût | Cost : 116,70 \$

PRÉREQUIS | PREREQUISITES

Un brevet Sauveteur national échu peut être renouvelé à n'importe quel moment (3, 5, ou même 10 ans après son échéance) pour être de nouveau valide comme permis de travail.

An expired National Lifeguard certificate can be renewed at any time (3, 5, or even 10 years after it expires) to become valid again as a work permit.



SAUVETEUR NATIONAL - PISCINE NATIONAL LIFEGUARD - POOL 40 HRS

LIFE-NL-60

Les samedis | Saturdays

1 OC – 3 DE

08:45 – 13:00

Évaluation : 10 DE

Coût | Cost : 257,80 \$

PRÉREQUIS | PREREQUISITES

- Être âgé d'au moins 15 ans à l'évaluation finale | To be at least 15 years old at the final evaluation
- Détenir le brevet Croix de bronze | To hold a Bronze Cross award
- Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA | To hold a Standard First Aid/AED certification



PREMIERS SOINS GÉNÉRAL/DEA STANDARD FIRST AID/AED

LIFE-SFA-60

Samedi | Saturday **24 SE**

et | and

Dimanche | Sunday **25 SE**

08:00 – 16:00

Coût | Cost : 97,70 \$

PRÉREQUIS | PREREQUISITES

Cette formation de deux jours est un prérequis obligatoire pour accéder à la formation de Sauveteur national.

This two-day training is a mandatory prerequisite to the National Lifeguard course.



FORMULE COMBINÉE - MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE COMBINED FORMULA - BRONZE MEDALLION AND BRONZE CROSS

LIFE-BMBC-70

Dimanche | Sunday **2 OC – 27 NO**

(Pas de cours | No class 20 NO)

10:00 – 14:00

Évaluation: 4 DE

Coût | Cost : 260 \$

PRÉREQUIS | PREREQUISITES

- Être âgé d'au moins 13 ans à l'évaluation final
To be at least 13 years old at the final evaluation



AQUATIQUES POUR ADULTES | ADULT AQUATICS

LES COURS ET LES INSTRUCTEURS PEUVENT CHANGER SANS PRÉAVIS.
COURSES AND INSTRUCTORS ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE.



Pas de cours le 10 octobre | No course October 10

COURS COURSE	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
AQUAFORME • AQUAFIT Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.	AA-FITP-10	LUN MO	09:00 - 09:45	26 SE - 19 DE	124,20 \$	12
	AA-FITP-20	MAR TU	09:00 - 09:45	27 SE - 20 DE	134,50 \$	13
	AA-FITP-30	MER WE	09:00 - 09:45	28 SE - 21 DE	134,50 \$	13
	AA-FITP-40	JEU TH	09:00 - 09:45	29 SE - 22 DE	134,50 \$	13
	AA-FITP-50	VEN FR	08:30 - 09:15	30 SE - 16 DE	124,20 \$	12
AQUAPROFOND • AQUA DEEP Des exercices pour développer la coordination et l'endurance en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Exercises to develop coordination and endurance in deep water wearing a waist flotation belt.	AA-FITP-21	MAR TU	13:00 - 13:45	27 SE - 20 DE	134,50 \$	13
	AA-FITP-41	JEU TH	13:00 - 13:45	29 SE - 22 DE	134,50 \$	13



COURS COURSE	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
LEÇONS DE NATATION DÉBUTANT BEGINNER SWIMMING LESSONS Leçons de natation pour débutants âgés de 18 ans et plus. Swimming lessons for beginner adults of 18 years and over.	AA-SWIM-40	JEU TH	19:30 - 20:00	29 SE - 15 DE	98,70 \$	12
	AA-SWIM-41	JEU TH	20:00 - 20:30	29 SE - 15 DE	98,70 \$	12

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>FOCUS SUR LES ÉTIREMENTS • SIMPLY STRETCHING</p> <p>Les exercices d'étirement augmentent l'amplitude des mouvements et réduisent la tension musculaire. Ils aident aussi à accroître le flux sanguin qui fait déplacer l'oxygène vers le cerveau et les autres organes, améliorant ainsi l'état de santé général et le bien-être. Stretching increases the joints' range of motion, reduces muscle tension and increases blood flow sending oxygen from the lungs to the brain and other organs thus improving overall health and well-being.</p>	RA-STR-50	VEN I FR	11:30 – 12:30	30 SE – 16 DE	105,50 \$	18+	Rec	12
<p>DE LA TÊTE AUX PIEDS • HEAD TO TOE</p> <p>Ce cours mi-pilates et mi-yoga incorpore des exercices sur chaise et en position debout. Cette combinaison d'exercices de respirations, d'étirements et de cardio léger tout en utilisant des équipements variés permettent de bien gérer le stress tout en améliorant votre force et votre équilibre. Un bon entraînement de la tête aux pieds garanti! This Pilates/Yoga based program incorporates both chair and standing exercises. A combination of breathing, stretching and low impact cardio exercises can help participants manage their stress while at the same time improve their core strength and balance. Varied equipment and exercises will ensure a head-to-toe workout.</p>	RA-HEAD-30	MER I WE	13:00 – 14:00	28 SE – 14 DE	105,50 \$	16+	Rec	12
<p>MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING</p> <p>Conditionnement musculaire, tonification et étirements au moyen de poids légers et autres équipements. Muscle toning and stretching using training tools and light weights.</p>	RA-BODYSCU-10	LUN I MO	08:30 – 09:30	26 SE – 19 DE Pas de cours No class 10 OC	105,50 \$	16+	Rec	12
<p>ZUMBA</p> <p>Bougez et travaillez votre endurance, flexibilité, coordination et tonus musculaire. Ce cours à intensité variée vous promet du plaisir. Come have some fun all while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.</p>	RA-ZUM-40	JEU I TH	19:30 – 20:30	29 SE – 15 DE	105,50 \$	16+	Rec	12
<p>DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING</p> <p>La danse en ligne est l'activité récréative la plus populaire au monde. Venez apprendre à danser sur de la musique des années 40 à aujourd'hui. De Sinatra jusqu'au rap en passant par la musique des années 60-70-80 et bien sûr, la musique country. Les chorégraphies sont faciles à comprendre pour que tous puissent les apprendre facilement. Line dancing is the number one recreational activity in the world. Enjoy learning to music from the 40's to now. From Sinatra, to rap, to the '60s, '70s, and '80s and, of course, country music. Choreographies are easy to understand so all can learn easily.</p>	RA-LINE-30	MER I WE	13:30 – 14:30	5 OC – 23 NO	70,40 \$	18+	Rec	8
<p>PICKLEBALL AVANCÉ – STATÉGIÉS ET TECHNIQUES ADVANCE PICKLEBALL - STRATEGIES AND TECHNIQUES</p> <p>Ce cours est conçu pour les joueurs expérimentés qui désirent améliorer leur jeu. Mettant l'emphase sur les stratégies telles que le placement de la balle et les services, les participants amélioreront leurs techniques tout en jouant. This course is for experienced players who wish to improve their game. Focussing on strategy, ball placement and serves, participants can improve their technique all while enjoying the game.</p>	RA-PICKLE-20	MAR I TU	09:00 – 10:00	4 OC – 6 DE	105,80 \$	16+	Rec	10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ESSETRICS Réveillez vos muscles avec un entraînement exhaustif visant à augmenter la mobilité et la flexibilité tout en stimulant votre niveau d'énergie et votre métabolisme. Celui-ci vous aidera à développer les muscles de façon sécuritaire, soulager les raideurs, améliorer votre équilibre et lubrifier vos jointures. Cours est recommandé pour les participants de tous les niveaux. Reawaken your muscles with essentrics workouts aimed at increasing mobility and flexibility while boosting your energy and metabolism. Safely build strength, relieve stiffness, improve your balance, and restore movement in your joints. Recommended for participants of all fitness levels.</p>	RA-ESS-10	LUN MO	11:30 – 12:30	26 SE – 19 DE Pas de cours No class 10 OC, 14 NO	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>TAI CHI Une technique qui enchaîne des mouvements lents et gracieux afin de renforcer et alléger le corps et l'esprit pour les personnes de tous les niveaux de forme physique. A technique entailing slow and graceful body movements that relax and strengthen both body and mind. Open to participants of all fitness levels.</p>	RA-TAI-10 RA-TAI-30	LUN MO MER WE	10:00 – 11:00 19:00 – 20:00	26 SE – 19 DE 28 SE – 14 DE Pas de cours No class 10 OC	105,50 \$ 105,50 \$	16+ 16+	Rec Rec	12 12
<p>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW Ce cours inclut aérobie légère, tonification et étirement à l'aide de ballons, de chaises et de poids légers. This class includes low intensity aerobics, toning and stretching using balls, chairs and light weights.</p>	RA-LITE-40	JEU TH	13:15 – 14:15	29 SE – 15 DE	105,50 \$	60+	Rec	12
<p>YOGA HATHA YOGA Ce programme aide les participants à réduire le stress, à améliorer l'équilibre, la force du tronc et la flexibilité tout en renforçant la conscience de soi. This program helps participants reduce stress, improve balance, core strength, and flexibility while enhancing mindfulness.</p>	RA-YOGA-30	MER WE	19:45 – 20:45	5 OC – 14 DE	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE Le yoga est le moyen idéal pour se détendre, soulager le stress et rehausser la santé physique et psychologique. Pratiquez des techniques de détente tout en renforçant et tonifiant votre corps. Yoga is the ideal way to wind down, relieve stress and improve mental and physical fitness. Enjoy relaxing techniques while strengthening and toning your entire body.</p>	RA-YOGAR-10	LUN MO	12:00 – 13:00	26 SE – 19 DE Pas de cours No class 10 OC	105,50 \$	16+	Rec	12
<p>YOGA SENIOR YOGA Une forme légère de yoga qui utilise une chaise comme appui. Idéal pour l'adulte plus âgé. A gentle form of yoga which uses a chair for support and is ideal for the older adult.</p>	RA-Y-SEN-30	MER WE	09:30 – 10:30	5 OC – 14 DE	96,75 \$	50+	Rec	11
<p>APPRENDRE À PATINER POUR ADULTES • ADULT LEARN TO SKATE Pour ceux et celles qui veulent s'initier au patin. For those who want to learn to skate.</p>	RA-SKATE-30 RA-SKATE-70	MER WE DIM SU	10:15 – 11:00 10:15 – 11:00	28 SE – 14 DE 16 OC – 18 DE	140,70 \$ 100 \$	14+ 14+	Rec Rec	12 10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING (DÉBUTANT/BEGINNER: RA-WALK-40 INTERMÉDIAIRE/INTERMEDIATE: RA-WALK-41) Donné par un entraîneur certifié et avec l'utilisation de bâtons spécialisés, ce sport en plein air tonifie aussi le haut du corps en sollicitant 90 % de la masse musculaire, et ce, avec peu de charge sur les articulations. Le cours pour débutant est conçu pour les nouveaux marcheurs ou ceux qui souhaitent marcher à un rythme modéré. Le cours intermédiaire s'adresse aux marcheurs ayant de l'expérience. Location de bâtons ou achat disponible - voir l'instructeur. Taught by a certified instructor, and using specialized poles, this outdoor sport tones the entire body by using 90% of the muscles while creating little stress on the joints. The beginner class is designed for new walkers or those who wish to walk at a moderate pace. The intermediate class is for walkers with experience. Pole rental, or purchase available - see the instructor.	RA-WALK-40	JEU TH	11:15 - 12:15	29 SE - 15 DE	105,50 \$	14 +	Rec	12
	RA-WALK-41	JEU TH	10:00 - 11:00	29 SE - 15 DE	105,50 \$	14 +	Rec	12
20 - 20 - 20 Pour tous les niveaux de forme physique : 20 minutes de cardio, 20 minutes de tonification et 20 minutes d'étirements. A class for all fitness levels combining 20 minutes of cardio, 20 minutes of toning and 20 minutes of stretching.	RA-FIT-30	MER WE	09:00 - 10:00	28 SE - 14 DE	105,50 \$	16+	Rec	12
PILATES 50+ Ce cours basé sur le yoga offre une approche douce visant la flexibilité et le renforcement. Pour débutants ou intermédiaires âgés de 50 ans et plus. This yoga based course offers a gentle approach to flexibility and strengthening. For beginner or intermediate participants aged 50 and over.	RA-PIL50P-20	MAR TU	09:00 - 10:00	27 SE - 13 DE	105,50 \$	50+	Rec	12
AQUARELLE MERCREDI • WEDNESDAY WATERCOLOUR Apprenez à utiliser différents types d'aquarelles selon les techniques classiques et actuelles. Vous apprendrez quels sont les outils, techniques et éléments nécessaires à la composition d'une bonne peinture. Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent parfaire leurs connaissances de l'aquarelle. Compétences en dessin non requises. Coût du matériel non compris. Experiment with current and classic techniques for various watercolour media. Tools, techniques and the elements necessary to compose and render a good painting will be discussed. Designed to keep the artist who is already painting fresh and loose. Drawing skills are not required. Cost of materials is not included.	CA-WATER-30	MER WE	10:00 - 12:00	28 SE - 7 DE	195,45 \$	16+	Cent	10
	CA-WATER-31	MER WE	13:30 - 16:30	28 SE - 7 DE Pas de cours No class 5 OC	293,18 \$	16+	Cent	10
ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLICS Familiarisez-vous avec les outils et techniques de l'acrylique. Approche simple et facile pour le débutant; défis mentaux et techniques pour l'artiste expérimenté. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Experiment with acrylic tools and techniques. Simple lessons for beginners and mental and technical challenges using texture and technique for experienced artists. All levels welcome. Cost of materials is not included.	CA-ACRYLIC-40	JEU TH	13:30 - 16:30	29 SE - 8 DE Pas de cours No class 6 OC	293,18 \$	16+	Cent	10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>DESSIN POUR PEINTURE • DRAWING FOR PAINTING</p> <p>Quel talent en graphisme avez-vous besoin pour peindre avec n'importe quel médium? Apprenez les techniques de dessin pour créer des peintures réalistes. Il vous suffit d'apporter des crayons et du papier!</p> <p>What graphic skills do you need for painting with any medium? Learn the techniques necessary to create good, realistic paintings. All you need to bring is pencils and paper!</p>	CA-DRAW-10	LUN MO	19:00 – 21:00	26 SE – 5 DE Pas de cours No class 10 OC	195,45 \$	16+	Cent	10
<p>LES RUDIMENTS DE LA PHOTOGRAPHIE • FUNDAMENTALS OF PHOTOGRAPHY</p> <p>Durant ces cours, Wendy Longlade, MFA, vous parlera des fonctions de la caméra, de lentilles, d'exposition, de luminosité, de composition et aussi de post-production. Il y aura des projets hebdomadaires avec retour sur vos œuvres dans le cours suivant pour vous aider à approfondir votre technique et votre parcours artistique. Une promenade photo est aussi prévue.</p> <p>This course with Wendy Longlade, MFA, will cover camera functions, lenses, exposure, lighting, composition and design elements as well as some post processing. There will be weekly photo assignments with class critiques to help further artistic development and techniques. There is one planned photo walk.</p>	CA-PHOT-70	DIM SU	10:15 – 12:15	25 SE – 6 NO Pas de cours No class 9 OC	117,25 \$	16+	Biblio Lib	6
<p>L'OBSERVATION D'OISEAUX • BIRDWATCHING</p> <p>Cette série d'ateliers avec l'ornithologue amateur Lynda McCormick abordera des sujets tels que les mangeoires, les saisons d'observation, les types d'oiseaux à Montréal et les meilleurs sites d'observation. Et, si la température le permet, des promenades sont prévues pour mettre en pratique vos talents d'ornithologue! En anglais.</p> <p>This series of workshops with amateur birdwatcher Lynda McCormick will cover topics such as bird feeders, birdwatching seasons, types of birds in Montreal and best birdwatching sites. And – weather permitting – outings are planned to practice your birdwatching skills! In English.</p>	CA-BIRD-20	MAR TU	15:00 – 17:00	27 SE – 11 OC	58,65 \$	16+	Biblio Lib	3



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS Espagnol de base – pas d'expérience requise. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish – no experience required. Book required: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (\$25 at renaud-bray.com).	CA-ESP-40	JEU TH	08:30 – 10:30	29 SE – 15 DE	234,54 \$	16+	Cent	12
ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - INTERMÉDIAIRE 1 INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS 1 Espagnol de base. Préalable: L'espagnol pour débutant. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 2</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish. Pre-requisite: Beginner Spanish. Book required: <i>Pensar y aprender libro 2</i> (\$25 at renaud-bray.com).	CA-ESP-50	VEN FR	09:30 – 11:30	30 SE – 16 DE	234,54 \$	16+	Cent	12
ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - INTERMÉDIAIRE 2 INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS 2 Apprendre l'espagnol par du contenu culturel. Préalable: L'espagnol pour intermédiaire. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Learn Spanish using contemporary cultural content. Pre-requisite: Intermediate Spanish. Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com).	CA-ESP-20	MAR TU	09:30 – 11:30	27 SE – 13 DE	234,54 \$	16+	Cent	12
ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - AVANCÉ ADVANCED SPANISH FOR TRAVELLERS Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone. Préalable: L'espagnol intermédiaire. Livre requis : 'Pensar y aprender libro 3' (25 \$ au renaud-bray.com). Learn Spanish phrases that will help you navigate your way through some common scenarios whether you'll be traveling in Spain, Mexico, or another Hispanic country. Pre-requisite: Intermediate Spanish for Travellers. Book required: 'Pensar y aprender libro 3' (\$25 at renaud-bray.com).	CA-ESP-10	LUN MO	09:30 – 11:30	26 SE – 19 DE Pas de cours No class 10 OC	234,54 \$	16+	Annex	12
ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – DÉBUTANT AVANCÉ • BEGINNER ADVANCE SPANISH FOR TRAVELLERS Espagnol de base. Préalable : L'espagnol pour débutant. Livre requis: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (deuxième partie) (25 \$ chez renaud-bray.com). Basic Spanish. Pre-requisite: Beginner Spanish. Book required: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (part 2) (\$25 at renaud-bray.com).	CA-ESP-41	JEU TH	10:30 – 12:30	29 SE – 15 DE	234,54 \$	16+	Cent	12

RÉSIDENTS SEULEMENT | RESIDENTS ONLY



Procurez-vous la Carte Loisirs et bénéficiez d'un accès illimité à toutes les activités publiques au Centre récréatif pendant un an à partir de la date d'achat. **Non-remboursable.**

Get your Leisure Card and enjoy unlimited access to scheduled public activities at the Recreation Centre for a year from date of purchase. **Non-refundable.**

Moins de Under 2 ans years	Gratuit Free
2 - 17 ans years	40 \$
18 - 59 ans years	50 \$
60 ans et plus years and more	20 \$
Famille à la même adresse Family at the same address	120 \$ max.
Remplacement d'une carte Card replacement	10 \$

UNE PREUVE DE RÉSIDENCE ET D'ÂGE EST REQUISE PROOF OF RESIDENCY AND AGE IS REQUIRED

Disponible au Centre récréatif | Available at the Recreation Centre
514 428-4520

BILLETS INDIVIDUELS | SINGLE TICKETS

ÂGE AGE	RÉSIDENTS RESIDENTS	NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS
Moins de under 2 ans years	Gratuit Free	Gratuit Free
2 - 17 ans years	2,25 \$	4,25 \$
18+ ans years	4,25 \$	6,50 \$

CARTE D'ACCÈS | ACCESS CARD NON-REMBOURSABLE | NON-REFUNDABLE

NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS	15 ENTRÉES ENTRIES	40 ENTRÉES ENTRIES
2 - 17 ans years	59,50 \$	161,50 \$
18+ ans years	91 \$	247 \$

GYMNASSE :

Pickleball libre et Badminton libre :

Jouez des parties avec des participants de tous niveaux. Les participants doivent apporter leur propre raquette ainsi que leur balle de pickleball ou leur volant de badminton. Ils doivent établir, avec les autres participants, l'horaire et la durée des parties pour que le temps de jeu soit réparti équitablement. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur.
NOTE : Pour les périodes familiales, l'équipement pourraient être fournis.

Basketball libre :

Périodes de basketball libre offertes en soirée pour des participants de tous niveaux. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur.

Activités libres au gymnase :

Aucun équipement n'est fourni durant les périodes d'activités libres au gymnase. Les participants doivent apporter leur propre équipement. Les participants entre 6 à 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Activités préscolaires :

Les enfants de 2 à 6 ans sont invités à venir jouer sur des structures de jeux. Venez courir, grimper, vous balancer et culbuter tout en ayant beaucoup de plaisirs. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Les structures et les équipements peuvent varier d'une fois à l'autre.

ARÉNA :

Patinage libre :

Le patinage en tour de piste est offert aux patineurs de tous âges et de tous niveaux. Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagnés d'un adulte sur la patinoire. Les activités suivantes sont interdites durant cette période : coaching, hockey et patinage artistique. (Les personnes pratiquant des figures de patinage artistique devront quitter la patinoire). Des barres « Ez-skating » sont disponibles pour les jeunes enfants.

Patinage artistique :

Des périodes de pratiques pour les adultes et pour les enfants de 8 ans et plus. La patinoire ne peut pas être réservée ou restreinte. Les entraîneurs et les patineurs doivent payer le prix d'entrée ou avoir leur Carte Loisirs.

Hockey libre :

Des parties de hockey improvisées pour ados et adultes. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur. Les entraîneurs et les arbitres ne sont pas autorisés.



La Loi exige que toute personne participant à une activité de hockey sur glace doit porter l'équipement de protection suivant : protège-facial complet, protège-cou et casque. Toute personne ne portant pas ces articles sera invitée à quitter la patinoire.

PISCINE :

Nage en longueurs :

Pour les 5 ans et plus qui sont capables de nager en longueur seuls. Un minimum de 5 couloirs sont disponibles. Nage libre en continue et en longueur. Les nageurs sont invités à apporter leurs propres équipements.

Baignade loisirs :

Nage et jeux libres. Deux couloirs sont disponibles pour la nage en longueur, sauf si indication contraire. Un maximum de trois couloirs sont disponibles pour la nage en longueur.

Nage pour les séniors :

Périodes exclusives pour les nageurs de 50 ans et plus.

Wibit :

Pour les nageurs de 6 ans et plus ET mesurant au moins 1,10 m (3,6'). OBLIGATOIRE : Réussir un test de base de natation et porter la veste de flottaison fournie. Les enfants de 6 à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

GYMNASIUM:

Public Pickleball and Badminton

Pick-up matches for players of all levels. Players must provide their own racquet and ball for pickleball or birdie for badminton and must work together to design a rotation schedule so that all participants have equal game play time. Please refer to the age requirements on the updated schedule.
NOTE: For some family periods, equipment may be provided.

Public Basketball:

Evening public basketball for players of all levels. Please refer the age requirements on the updated schedule.

Open Gym:

During open gym time there is no equipment provided. Participants between 6 to 12 years of age must participate with an adult. Participants must bring their own equipment.

Public Preschool Gym:

Children from 2 to 6 years of age are invited to play on our equipment. Run, climb, swing, roll and have fun. Children must be supervised by an adult. Equipment may change from week to week.

ARENA:

Public Skating:

Lap skating open to skaters of all ages and abilities. Children under 6 years of age must be accompanied on the ice by an adult. Coaching, playing hockey and figure skating are not permitted. Anyone performing figure skating manoeuvres may be asked to leave the ice. Ez-skating aids are available for young children.

Public Figure Skating:

A practice time for adults and youth 8 years of age and over. Ice space cannot be reserved or restricted. Both coaches and skaters must pay the required entry fee, or have a valid Leisure Card.

Public Shinny Hockey:

Pick-up games for teens and/or adults. Please refer to the age requirements for each Shinny Hockey period. No slap shots or checking is permitted, and players are encouraged to wear full equipment. No coaching or refereeing permitted.



The law requires that anyone participating in an ice hockey activity must wear the following protective equipment: full face mask, neck guard and helmet. Anyone not wearing these items will be asked to leave the ice.

POOL:

Lap Swim:

For swimmers aged 5 years old and over who can lap swim by themselves. A minimum of 5 lanes are available. Open swim for swimming continuous lengths. Swimmers are encouraged to bring their own personal equipment.

Leisure Swim:

Open swim. Two lanes are available for lap swimming, unless otherwise indicated. Some pool toys are available. Up to three lanes are open for Lap Swim (except if written otherwise).

Senior Swim:

Exclusively for swimmers aged 50 years or more.

Wibit:

For swimmers 6 years of age and over AND at least 1.10m (3.6 ft) tall. MANDATORY: Pass a swimming ability test/wear a PFD (provided). Children between 6 and 8 must be accompanied by an adult in the water.