

COURS D'ÉTE | SUMMER COURSES

INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE REGISTRATION ONLINE OR IN PERSON

RÉSIDENTS | RESIDENTS :
Dès le 18 juin à 8 h
Starting June 18 at 8 a.m.

RÉSIDENTS DE KIRKLAND | KIRKLAND RESIDENTS :
Dès le 19 juin à 8 h (en personne seulement)
Starting June 19 at 8 a.m. (in person only)

NON-RÉSIDENTS | NON-RESIDENTS :
Dès le 20 juin à 8 h
Starting June 20 at 8 a.m.

APPRENDRE À PATINER LEARN TO SKATE



	CODE	JOUR DAY	DATES	HEURE TIME	LIEU LOCATION	COÛT COST
NIVEAU 1 • LEVEL 1 Techniques de base de la marche, de la course et du glissement sur patins. Pour les personnes sans expérience. A basic program teaching participants to walk, run and glide on their skates. For those with no experience.	RC-SKATE1-30 (6-10 ans years)	MER WE	10 JL – 07 AU (5 sem wks)	18:15 - 18:45	Rec	41 \$
	RP-SKATE1-70 (3-5 ans years)	DIM SU	7 JL – 11 AU (6 sem wks)	10:30 - 11:00	Rec	42,90 \$
	RC-SKATE1-71 (6-10 ans years)	DIM SU	7 JL – 11 AU (6 sem wks)	12:00 - 12:30	Rec	42,90 \$
NIVEAU 2 • LEVEL 2 Pour les enfants qui ont peu d'expérience et qui peuvent marcher en équilibre sur la glace sans aide. For children with limited experience able to walk and balance on their skates without assistance.	RC-SKATE2-70 (6-10 ans years)	DIM SU	7 JL – 11 AU (6 sem wks)	11:15 - 11:45	Rec	42,90 \$

PICKLEBALL

Pour les joueurs de niveau intermédiaire, ce cours de 4 semaines mettra l'accent sur des exercices visant à améliorer : le service, la position sur le terrain, le placement de la balle et la stratégie générale du jeu.

For intermediate level players, this 4 week course will focus on drills aimed at improving: service placement, court positioning, ball placement, and overall game strategy.

VOIR PAGE 20 POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR NOTRE TOURNOI EXTÉRIEUR
REFER TO PAGE 20 FOR DETAILS ON OUR OUTDOOR TOURNAMENT

RA-PICK-20

MAR | TU

9 JL – 30 JL
(4 sem | wks)

09:00 - 11:00

Parc Briarwood Park

65,60 \$

COURS D'ÉTE | SUMMER COURSES

EN FORME AU BORD DE L'EAU FITNESS BY THE LAKE

En cas de pluie, les cours auront lieu au Centre récréatif
In case of rain, classes will be held at the Recreation Centre



	CODE	JOUR DAY	DATES	HEURE TIME	LIEU LOCATION	COÛT COST
<p>YOGA HATHA EN MATINÉE SUNRISE HATHA YOGA</p> <p>Un cours matinal mettant l'accent sur des exercices de respiration et sur une variété de postures favorisant la relaxation et un corps sain. Les participants doivent fournir leur propre tapis. Early morning classes focussing on breathing exercises and a variety of postures promoting relaxation and a healthy body. Participants must provide their own mat.</p>	RA-HYOG-20	MAR TU	9 JL - 13 AU (6 sem/wks)	07:30 - 08:30	Parc Centennial Park	49,20 \$
<p>TAI CHI</p> <p>Une technique qui enchaîne des mouvements lents et gracieux pour renforcer et alléger le corps et l'esprit. Pour tous les niveaux de conditionnement 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-30	MER WE	10 JL - 14 AU (6 sem/wks)	19:30 - 20:30	Parc Centennial Park	49,20 \$
<p>PILATES 50 ANS+ • PILATES 50 YRS +</p> <p>Ce cours basé sur le yoga offre une approche douce visant la flexibilité et le renforcement. Pour débutants ou intermédiaires. Les participants doivent apporter leur propre tapis. This yoga based course offers a gentle approach to flexibility and strengthening. For beginners or intermediates. Participants must provide their own mat.</p>	RA-PIL50P-20	MAR TU	9 JL - 13 AU (6 sem)	09:00 - 10:00	Parc Centennial Park	49,20 \$
<p>DANSE DE SALON - POUR COUPLES BALLROOM DANCING - FOR COUPLES</p> <p>Pratiquez les techniques de cha-cha, salsa, merengue, tango et swing. Dansez ensemble sous les arbres! Practice cha-cha, salsa, merengue, tango and swing moves. Dance together under the trees!</p>	RA-BALL-70	DIM SU	7 JL - 11 AU (6 sem/wks)	16:30 - 17:30	Parc Centennial Park	49,20 \$ /pers.
<p>DANSE EN LIGNE MODERNE MODERN LINE DANCE</p> <p>Grâce à une méthode facile à suivre, les participants de niveau débutant et intermédiaire peuvent explorer les styles de danse en ligne modernes, notamment le cha cha, la rumba, la danse country, le merengue et la salsa. In an easy to follow format, beginner and intermediate participants can explore popular modern line dance styles including Cha cha, rumba, country, merengue and salsa.</p>	RA-LINE-40	JEU TH	11 JL - 15 AU (6 sem/wks)	19:30 - 20:30	Parc Centennial Park	49,20 \$
<p>FOCUS SUR LES ÉTIREMENTS SIMPLY STRETCHING</p> <p>Les exercices d'étirement augmentent l'amplitude des mouvements et réduisent la tension musculaire. Leur pratique aide à accroître le flux sanguin qui fait déplacer l'oxygène vers le cerveau et les autres organes, améliorant l'état de santé. Les participants doivent apporter leur propre tapis. 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. Participants must provide their own mat.</p>	RA-STR-40	JEU TH	11 JL - 15 AU (6 sem/wks)	09:00 - 10:00	Parc Centennial Park	49,20 \$