

# CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Printemps 2022



# CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Spring 2022



# PRÉVENTION COVID-19 PREVENTION

## Directives de sécurité en vigueur | Safety guidelines in effect

Les usagers doivent respecter les consignes sanitaires en vigueur lors de leur visite au Centre récréatif. Ces mesures permettent de se protéger, mais aussi de protéger les autres.

Users of the Recreation Centre are expected to follow all health and safety guidelines while in the facility. These measures allow you to protect yourself, but also to protect others.



**MASQUES  
MASKS**

Toute personne âgée de 10 ans et plus doit porter le masque en tout temps, même durant les activités physiques (excepté pour les activités dans la piscine). Le masque doit aussi être porté dans les vestiaires, les corridors, les espaces communs et les estrades de l'aréna ou de la piscine.

Anyone 10 years old and over must wear a mask at all times, even during a physical activity (except for activities in the pool). Masks must also be worn in changing rooms, hallways, common areas and in arena or pool stands.



**SYMPTÔMES  
SYMPTOMS**

Toute personne ayant des symptômes de la COVID-19 ou ayant été en contact avec quelqu'un ayant des symptômes de la COVID-19 durant les derniers 14 jours, n'a pas accès au Centre récréatif.

Anyone with symptoms of COVID-19, or having been in contact with someone who had symptoms of COVID-19 during the last 14 days will not be permitted into the Recreation Centre.



**Les horaires des activités peuvent changer sans préavis.**

**Times and activities are subject to change without notice.**



**DISTANCIATION  
PHYSIQUE  
PHYSICAL  
DISTANCING**

Le principe de la distanciation physique doit être respecté en tout temps dans toutes les zones de l'installation. Les directives relatives à la signalisation et aux entrées / sorties doivent être suivies.

The principle of physical distancing must be respected in all areas of the facility at all times. Signage and entrance/exit guidelines must be followed.



**VESTIAIRES  
CHANGING  
ROOMS**

L'utilisation des vestiaires de la piscine et de l'aréna est limitée selon les consignes sanitaires en vigueur.

The use of pool and arena changing rooms is dependent upon the health and safety guidelines in place at any given time.



**NOMBRE DE  
PARTICIPANTS  
NUMBER OF  
PARTICIPANTS**

Le nombre maximal de participants aux activités de loisirs est déterminé en fonction des consignes sanitaires en vigueur.

Participation in leisure activities is limited and is determined in accordance with the health and safety guidelines in effect.



**ÉQUIPEMENT  
EQUIPMENT**

Équipement limité. Nous encourageons les participants à apporter leur propre matériel d'entraînement.

Limited equipment. Participants are encouraged to bring their own training equipment.



**HYGIÈNE  
HYGIENE**

Désinfecter ses mains à l'entrée du Centre récréatif est obligatoire.

Disinfecting of hands at the entrance of the Recreation Centre is mandatory.

# INSCRIPTION | REGISTRATION



**INSCRIVEZ-VOUS À LA  
SESSION DE PRINTEMPS!  
REGISTER FOR THE  
SPRING SESSION!**

## INSCRIPTION GÉNÉRALE EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES

**POUR LES RÉSIDENTS :** Le mardi **15 mars** à partir de 8 h  
**POUR LES NON-RÉSIDENTS :** Le jeudi **17 mars** 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**.

Avez-vous votre numéro Ludik? Si vous n'avez pas de Carte-Loisirs, rendez-vous au Centre récréatif pour vous procurer votre numéro Ludik AVANT LA PÉRIODE D'INSCRIPTION.

## GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS

**FOR RESIDENTS:** Tuesday, **March 15** beginning at 8 a.m.  
**FOR NON-RESIDENTS:** Thursday, **March 17** 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**.

Do you have your Ludik number? If you don't have a Leisure Card, drop by the Recreation Centre to receive your Ludik number BEFORE THE REGISTRATION PERIOD.

## LAISSEZ-PASSER

Aucun laissez-passer, ni d'Aquacarte n'est disponible durant la session du printemps 2022.



## CLASS PASS

No class pass nor Aquapass available for the 2022 spring session.

## 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
<b>BAMBIN-BOUM • TOT TIME</b>  Différents thèmes, musiques et chorégraphies à chaque semaine. Ce cours interactif stimule la socialisation, les capacités motrices globales et de belles interactions entre le parent et son enfant. Featuring weekly themes, music and movement, this interactive program encourages socialization, gross motor skills and parent/child interaction.	RP-TOT-20	MAR   TU	09:00 – 09:45	29 MR – 7 JN	77 \$	2 – 5	Rec	11
<b>YOGA EN FAMILLE • FAMILY YOGA</b> Des exercices calmants et énergiques qui permettent d'améliorer sa flexibilité, son équilibre et sa force. Vous et votre enfant pourrez respirer, relaxer et profiter pleinement des bienfaits du yoga. L'adulte et son enfant doivent s'inscrire en même temps. Improve flexibility, balance and strength through both calming and active animated movement. Adult and your child can breathe, relax and reap the rewards. Adult and child must register together.	RF-YOGA-60	SAM   SA	09:30 – 10:30	26 MR – 4 JN	82,50 \$ 96,75 \$	5 – 13 14+	Rec	11
<b>BOUGE ET GROOVE • MOVE AND GROOVE</b> 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 active class for preschoolers who will move to the music and interact with others.	RP-MOVE-60	SAM   SA	11:30 – 12:15	26 MR – 4 JN	77 \$	3 – 5	Rec	11
<b>VOLLEYBALL (DÉB. ET INT. / BEG. AND INT.)</b>  Jouons ensemble en misant sur le travail d'équipe, le plaisir et l'esprit sportif. Les joueurs apprendront les bases du jeu, notamment le service/la réception, la frappe/la passe, la volée/le réglage 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.	RY-VOLLEY-50	VEN   FR	17:30 – 19:00	01 AL – 10 JN pas de cours no class 15 AL	112,50 \$	10 – 15	Rec	10



## KARATÉ JIU-JITSU DE L'OUEST DE L'ÎLE • KARATÉ JIU-JITSU CLUB WEST ISLAND

15 JA - 31 MR | INFO : Sensei Manoli 438 392-4683 | [gmanoli@videotron.ca](mailto:gmanoli@videotron.ca) | [manoli.ca](http://manoli.ca)

### ENFANTS | CHILDREN (5 - 7.5 ANS/YEARS)

Jeu | Th : 17:00 - 17:55 ET | AND  
Sam | Sa : 08:30 - 09:45

300 \$/par enfant | per child

Karaté pour enfants/Contre l'intimidation (Jiu-Jitsu)  
Gratuit pour les parents  
Children's Karate & Bully-proofing (Jiu-Jitsu)  
Free for parents

DEMANDER UNE FORMULAIRE D'INSCRIPTION AU/REQUEST YOUR REGISTRATION FORM AT: [gmanoli@videotron.ca](mailto:gmanoli@videotron.ca)

### ENFANTS | CHILDREN (8 - 10.5 ANS/YEARS)

Jeu | Th : 18:00 - 18:55 ET | AND  
Sam | Sa : 09:30 - 10:55

300 \$/par enfant | per child

Karaté pour enfants et Jiu-Jitsu (au sol)  
Gratuit pour les parents  
Children's Karate and Jiu-Jitsu (groundwork)  
Free for parents

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

Jeu | Th : 19:00 - 21:00 ET | AND  
Sam | Sa : 11:00 - 13:00

355 \$/par personne | per person

Karaté et Jiu-Jitsu (au sol)  
Karate and Jiu-Jitsu (groundwork)



# 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  
Tous les cours de natation ont lieu au Centre récréatif de Beaconsfield | All swimming lessons take place at the Beaconsfield Recreation Centre.

### OBJECTIFS DES COURS DE NATATION | SWIM COURSES OBJECTIVES

#### BLANC | WHITE

2-7 anslyrs 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, le 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 anslyrs 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 anslyrs 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
  - Swim Front Crawl: 12m, face in the water, arms out
  - Endurance swim: 24m continuous
  - 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 anslyrs 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 : battements de jambes seulement 25 m - corps à l'horizontal, pieds 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 anslyrs 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 : coups de pieds seulement 25 m - 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 anslyrs 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 anslyrs 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 : battements de jambes seulement 50 m - jambes ensemble, mouvement au niveau des hanches
  - Introduction aux bras du style papillon
  - Introduction au virage culbute
- 
- 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
  - Introduction to flip turns

#### OR | GOLD

9-16 anslyrs 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



**\*AFIN DE RESPECTER LES CONSIGNES DE DISTANCIATION PHYSIQUE, LES NAGEURS INSCRITS DANS CE COURS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN NAGEUR ADULTE PENDANT TOUTE LA SESSION.**  
 Il est important de noter que pour les enfants qui sont inscrits dans un cours **débutant, blanc, jaune, vert et rouge** de la Voie Olympique, vous devez être dans l'eau avec eux, pour la durée du cours. Cette procédure a pour but d'assurer la sécurité de nos instructeurs en lien avec les règlements de distanciation physique. L'instructeur vous expliquera les méthodes de soutien appropriées lors des premiers cours.

**\*IN ORDER TO RESPECT THE INSTRUCTIONS FOR PHYSICAL DISTANCING, SWIMMERS REGISTERED IN THIS COURSE MUST BE ACCOMPANIED BY AN ADULT SWIMMER THROUGHOUT THE SESSION.**  
 It is important to note that you must be in the water with children who are registered in the **beginner, white, yellow, green and red** levels of the Olympic Way, for the duration of the course. The purpose of this procedure is to ensure the safety of our instructors in relation to physical distancing regulations. The instructor will explain the appropriate support methods to you during the first few lessons.

## 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	JOUR DAY	HEURE TIME	CODE	DATES	COÛT COST
* <b>DÉBUTANT   BEGINNER</b> 2 ans et moins, avec parent 2 years and under, with parent	MAR   TU	09:15 - 09:45	AC-DEBUT-20	29 MR - 9 JN	77 \$
	JEU   TH	09:15 - 09:45	AC-DEBUT-40	31 MR - 11 JN	77 \$

## LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

NIVEAU LEVEL	JOUR DAY	HEURE TIME	CODE	DATES	COÛT COST
* <b>BLANC   WHITE</b> Avec parent   With parent	SAM   SA	09:15 - 09:45	AC-BLANC-60	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	10:10 - 10:40	AC-BLANC-61	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	10:35 - 11:05	AC-BLANC-62	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	10:50 - 11:20	AC-BLANC-63	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	12:25 - 12:55	AC-BLANC-64	26 MR - 4 JN	70 \$
	DIM   SU	11:15 - 11:45	AC-BLANC-70	27 MR - 5 JN	70 \$
	DIM   SU	12:10 - 12:40	AC-BLANC-71	27 MR - 5 JN	70 \$
	DIM   SU	13:30 - 14:00	AC-BLANC-72	27 MR - 5 JN	70 \$
* <b>JAUNE   YELLOW</b> Avec parent   With parent	SAM   SA	09:30 - 10:00	AC-JAUNE-60	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	09:55 - 10:25	AC-JAUNE-61	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	10:35 - 11:05	AC-JAUNE-62	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	10:50 - 11:20	AC-JAUNE-63	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	12:10 - 12:40	AC-JAUNE-64	26 MR - 4 JN	70 \$
	DIM   SU	11:30 - 12:00	AC-JAUNE-70	27 MR - 5 JN	70 \$
	DIM   SU	11:55 - 12:25	AC-JAUNE-71	27 MR - 5 JN	70 \$
	DIM   SU	13:30 - 14:00	AC-JAUNE-72	27 MR - 5 JN	70 \$
* <b>VERT   GREEN</b> Avec parent   With parent	SAM   SA	09:30 - 10:00	AC-VERT-60	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	10:10 - 10:40	AC-VERT-61	26 MR - 4 JN	70 \$
	DIM   SU	11:30 - 12:00	AC-VERT-70	27 MR - 5 JN	70 \$
	DIM   SU	12:10 - 12:40	AC-VERT-71	27 MR - 5 JN	70 \$

**PAS DE COURS | NO CLASSES 14 - 15 MA**

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

## LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

NIVEAU LEVEL	JOUR DAY	HEURE TIME	CODE	DATES	COÛT COST
<b>*ROUGE   RED</b> Avec parent   With parent	SAM   SA	09:15 - 09:45	AC-ROUGE-60	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	09:55 - 10:25	AC-ROUGE-61	26 MR - 4 JN	70 \$
	SAM   SA	12:25 - 12:55	AC-ROUGE-62	26 MR - 4 JN	70 \$
	DIM   SU	11:15 - 11:45	AC-ROUGE-70	27 MR - 5 JN	70 \$
	DIM   SU	11:55 - 12:25	AC-ROUGE-71	27 MR - 5 JN	70 \$
<b>BLEU   BLUE</b>	SAM   SA	11:15 - 12:00	AC-BLEU-60	26 MR - 4 JN	80 \$
	SAM   SA	12:10 - 12:55	AC-BLEU-61	26 MR - 4 JN	80 \$
	DIM   SU	12:35 - 13:20	AC-BLEU-70	27 MR - 5 JN	80 \$
<b>BRONZE</b>	SAM   SA	11:15 - 12:00	AC-BRONZE-60	26 MR - 4 JN	80 \$
	DIM   SU	12:35 - 13:20	AC-BRONZE-70	27 MR - 5 JN	80 \$
<b>ARGENT   SILVER</b>	SAM   SA	11:30 - 12:15	AC-ARGENT-60	26 MR - 4 JN	80 \$
	DIM   SU	12:50 - 13:35	AC-ARGENT-70	27 MR - 5 JN	80 \$
<b>OR   GOLD</b>	SAM   SA	11:30 - 12:15	AC-OR-60	26 MR - 4 JN	80 \$
	DIM   SU	12:50 - 13:35	AC-OR-70	27 MR - 5 JN	80 \$

**PAS DE COURS | NO CLASSES 14 - 15 MA**

## FORMATION AQUATIQUE AQUATIC TRAINING



Visitez le site [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) pour connaître les prérequis, incluant les manuels à apporter.  
Visit [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) to learn about the prerequisites and the manuals to bring.



### PREMIERS SOINS GÉNÉRAL STANDARD FIRST AID

LIFE-SFA-60

Le samedi 26 mars et le dimanche 27 mars  
Saturday, March 26 and Sunday, March 27

09:00 - 17:00

Coût | Cost :

RÉSIDENTS | RESIDENTS : 97,70 \$

NON-RÉSIDENTS | NON-RESIDENTS : 122,13 \$

Ce cours est un **préalable** pour la formation de Sauveteur national  
This course is a **prerequisite** for National Lifeguard training



### SAUVETEUR NATIONAL NATIONAL LIFEGUARD

LIFE-NL - 60

Les samedis, du 2 avril au 4 juin  
Saturdays, from April 2 to June 4

09:00 - 13:00

Coût | Cost :

RÉSIDENTS | RESIDENTS : 224,20 \$

NON-RÉSIDENTS | NON-RESIDENTS : 280,25 \$

**PRÉALABLES :**

Être âgé d'au moins 15 ans à la date de l'examen final  
Détenir le brevet Croix de bronze  
Détenir le brevet Premiers soins - Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

**PREREQUISITES:**

To be at least 15 years old at the final evaluation date  
To hold a Bronze Cross award  
To hold a Standard First Aid/AED or an Aquatic Emergency Care/AED certification

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<b>AQUARELLE MERCREDI • WEDNESDAY WATERCOLOUR</b> 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	11:00 – 13:00	13 AL – 15 JN	195,45 \$	16+	Cent	10
	CA-WATER-31	MER WE	14:00 – 16:00	13 AL – 15 JN	195,45 \$	16+	Cent	10
<b>ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLICS</b> 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	14 AL – 16 JN	293,18 \$	16+	Cent	10
<b>FOCUS SUR LES ÉTIREMENTS • SIMPLY STRETCHING</b> 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.	RA-STR-40	JEU TH	10:30 – 11:30	31 MR – 9 JN	96,75 \$	18+	Rec	11
<b>ÉTIREMENTS POUR LES ÂÎNÉS • SENIOR STRETCHING</b> Offrant des exercices d'équilibre à l'aide d'une chaise, ce cours s'adresse aux adultes à la recherche d'un entraînement pour s'étirer en douceur. Parfait pour quiconque se remettant d'une blessure, éprouvant des problèmes d'équilibre ou de mobilité, ou désirant améliorer la souplesse et l'amplitude du mouvement. This course includes the use of a chair to help with balance, and caters to adults looking for a gentle stretching workout. Perfect for anyone recovering from an injury, experiencing balance or mobility issues, or wanting to improve their overall range of movement.	RA-SSTR-20	MAR TU	11:45 – 12:45	29 MR – 7 JN	96,75 \$	50+	Rec	11
<b>MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING</b> Conditionnement musculaire, tonification et étirements au moyen de poids légers et autres équipements. Muscle toning and stretching using training tools and light weights.	RA-BODYSCU-10	LUN MO	08:30 – 09:30	28 MR – 6 JN pas de cours no class 23 MA	88 \$	16+	Rec	10
<b>ZUMBA</b> Bougez et travaillez votre endurance, flexibilité, coordination et tonus musculaire. Ce cours à intensité variée vous promet du plaisir. Bust a move and improve your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this fun, variable intensity class.	RA-ZUM-10	LUN MO	20:00 – 21:00	28 MR – 6 JN pas de cours no class 23 MA	88 \$	16+	Rec	10
<b>DANSE EN LIGNE MODERNE • MODERN LINE DANCE</b> Grâce à une méthode facile à suivre, les participants peuvent explorer les styles de la danse en ligne moderne, notamment le cha-cha-cha, la rumba, la danse country, le merengue et la salsa. In an easy-to-follow format, participants can explore popular modern line dance styles including cha-cha, rumba, country, merengue and salsa.	RA-LINE-20	MAR TU	13:15 – 14:15	29 MR – 7 JN	96,75 \$	18+	Rec	11



# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>DANSE DE SALON • BALLROOM DANCING</b> (DÉBUTANT/BEGINNER = RA-BALL-10 INTERMÉDIAIRE/INTERMEDIATE = RA-BALL-70) Apprenez les pas de base dans le cours pour débutant (10) ou perfectionnez les techniques déjà acquises en cha-cha-cha, salsa, merengue, tango et swing dans le cours intermédiaire (70). Idéal pour les couples ou pour les particuliers. Learn the basic dance steps in the beginner course (10), or perfect previously learned skills in cha-cha, salsa, merengue, tango and swing in the intermediate course (70). Perfect for couples or individuals.</p>	RA-BALL-70 RA-BALL-10	DIM   SU LUN   MO	16:30 – 17:30 18:15 – 19:15 pas de cours no class 17 AL, 23 MA	27 MR – 5 JN 28 MR – 6 JN	88 \$ 88 \$	16+ 16+	Rec Rec	10 10
<p><b>TAI CHI</b> 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	10:30 – 11:30 19:00 – 20:00 pas de cours no class 23 MA	28 MR – 6 JN 30 MR – 8 JN	88 \$ 96,75 \$	16+ 16+	Rec Rec	10 11
<p><b>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW</b> 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	31 MR – 9 JN	96,75 \$	60+	Rec	11
<p><b>YOGA HATHA YOGA</b> 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	30 MR – 8 JN	96,75 \$	16+	Rec	11
<p><b>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</b> 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 pas de cours no class 23 MA	28 MR – 6 JN	88 \$	16+	Rec	10
<p><b>YOGA SENIOR YOGA</b> 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 RA-Y-SEN-60	MER   WE SAM   SA	10:00 – 11:00 10:45 – 11:45	30 MR – 8 JN 26 MR – 4 JN	96,75 \$ 96,75 \$	50+ 50+	Rec Rec	11 11
<p><b>YOGA EN FAMILLE • FAMILY YOGA</b> Des exercices calmants et énergiques qui permettent d'améliorer sa flexibilité, son équilibre et sa force. Vous et votre enfant pourrez respirer, relaxer et profiter pleinement des bienfaits du yoga. L'adulte et son enfant doivent s'inscrire en même temps. Improve flexibility, balance and strength through both calming and active animated movement. You and your child can breathe, relax and reap the rewards. Adult and child must register together.</p>	RF-YOGA-60	SAM   SA	09:30 – 10:30	26 MR – 4 JN	82,50 \$ 96,75 \$	5 – 13 14+	Rec	11

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<b>MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING</b> (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 (30 \$) 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 (\$30), or purchase available - see the instructor.	RA-WALK-40 RA-WALK-41	JEU TH JEU TH	11:15 - 12:15 10:00 - 11:00	31 MR - 9 JN 31 MR - 9 JN	96,75 \$ 96,75 \$	14+ 14+	Rec Rec	11 11
	<b>20 - 20 - 20</b> 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	30 MR - 8 JN	96,75 \$	16+	Rec
<b>PILATES 50+</b> 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	29 MR - 7 JN	96,75 \$	50+	Rec	11

## AQUATIQUES POUR ADULTES | ADULT AQUATICS

### COVID-19

EN RAISON DE LA PANDÉMIE, L'AQUACARTE NE SERA PAS OFFERTE CETTE SESSION. | DUE TO THE PANDEMIC, THE AQUAPASS IS NOT AVAILABLE THIS SESSION.

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

COURS   COURSE	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST
<b>AQUAFORME • AQUAFIT</b> Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.	AA-FITP-10 AA-FITP-20	LUN   MO MAR   TU	10:00 - 10:45 14:15 - 15:15	4 AL - 6 JN 5 AL - 7 JN	103,50 \$ 103,50 \$
<b>AQUAPROFOND • AQUA DEEP</b> 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 belt.	AA-FITP-50	VEN   FR	08:30 - 09:30	8 AL - 10 JN	103,50 \$

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT • BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS</b> Espagnol de base – pas d'expérience requise. Livre requis : 'Pensar y aprender libro 1' (23 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ). Basic Spanish – no experience required. Book required: 'Pensar y aprender libro 1' (\$23 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ).	CA-ESP-40	JEU TH	09:30 – 11:30	21 AL – 16 JN	175,91 \$	16+	Cent	9
<b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT AVANCÉ • ADVANCE BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS</b> Espagnol de base – pas d'expérience requise. Livre requis : 'Pensar y aprender libro 1' (23 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ). Basic Spanish – no experience required. Book required: 'Pensar y aprender libro 1' (\$23 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ).	CA-ESP-50	VEN FR	09:30 – 11:30	22 AL – 17 JN	175,91 \$	16+	Zoom	9
<b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS</b> Apprendre l'espagnol par du contenu culturel. <b>Préalable:</b> L'espagnol pour débutant. Livre requis : 'Pensar y aprender libro 2' (23 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ). Learn Spanish using contemporary cultural content. <b>Pre-requisite:</b> Beginner Spanish. Book required: 'Pensar y aprender libro 2' (\$23 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ).	CA-ESP-20	MAR TU	09:30 – 11:30	19 AL – 14 JN	175,91 \$	16+	Cent	9
<b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - AVANCÉ • ADVANCED SPANISH FOR TRAVELLERS</b> Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone. <b>Préalable:</b> L'espagnol intermédiaire. Livre requis : 'Pensar y aprender libro 2' (23 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ). 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. <b>Pre-requisite:</b> Intermediate Spanish for Travellers. Book required: 'Pensar y aprender libro 2' (\$23 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a> ).	CA-ESP-10	LUN MO	09:30 – 11:30	25 AL – 20 JN pas de cours no class 23 MA	156,36 \$	16+	Cent	8



# ACTIVITÉS PUBLIQUES | PUBLIC ACTIVITIES

## 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   years	20 \$
Famille à la même adresse   Family at the same address	120 \$
Remplacement d'une carte   Card replacement	10 \$

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

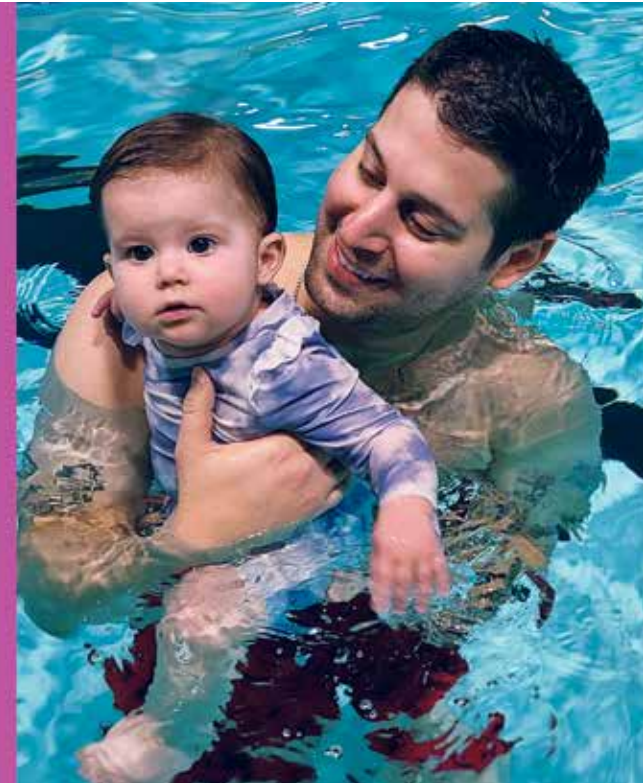
Disponible au Centre récréatif | Available at the Recreation Centre  
514 428-4520



Consultez le site web pour l'horaire des activités publiques.

Consult the website for the public activities schedule.

[beaconsfield.ca](http://beaconsfield.ca)



## BILLETTS 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 \$

