

CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Printemps 2023



CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Spring 2023



INSCRIPTION | REGISTRATION

LES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES | PED DAYS

Dans la mesure du possible, le Centre récréatif propose des activités publiques supplémentaires lors des journées pédagogiques. Consultez notre site beaconsfield.ca ou rendez-vous à la réception pour vous procurer l'horaire le plus récent.

Whenever possible, the Recreation Centre offers additional public activities on ped days. Visit Beaconsfield.ca or the front desk for a copy of the most recent schedule.



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

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES

POUR LES RÉSIDENTS : le mardi **28 mars** à partir de 8 h
POUR LES NON-RÉSIDENTS : le mardi **4 avril** 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, avant l'inscription, d'avoir votre NIP et que votre numéro de téléphone soit le même que celui au dossier, car cette information ne sera pas disponible le jour de l'inscription. Carte de paiement MasterCard ou Visa seulement. **L'utilisation d'appareils mobiles n'est pas recommandée pour l'inscription en ligne**. Pour plus de renseignements, composez le **514 428-4520**.

GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS

FOR RESIDENTS: Tuesday, **March 28** beginning at 8 a.m.
FOR NON-RESIDENTS: Tuesday, **April 4** 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 and that the phone number in your file is up to date ahead of time as this information will not be provided on registration day. Payment by MasterCard or Visa only. **Mobile devices are not recommended for online registration**. For more information, please call **514 428-4520**.

LAISSEZ-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. Un adulte par enfant A fun movement and music class that will keep children active and entertained. One adult per child | *PAS DE COURS NO CLASS : SAMEDI SATURDAY 29 AL OÙ INDIQUÉ WHERE INDICATED (*) | | | | | | | |
| | RP-MOVE-60 | SAM SA | 11:30 - 12:15 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 3 - 5 | Rec | 9 |
| 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 | 14 AL - 16 JN 14 AL - 16 JN | 112,50 \$ 112,50 \$ | 9 - 12 12- 16 | Rec Rec | 10 10 |
| BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE Venez avec vos amis et apprenez de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux. Come with your friends and learn new skills, strategies and game play. | RY-BAD-50 | VEN FR | 16:00 - 16:45 | 14 AL - 16 JN | 75 \$ | 10 - 16 | Rec | 10 |
| BRICO PRÉSCOLAIRE • PRE-SCHOOL ART Encouragez la créativité de votre enfant en faisant de l'art; à faire avec la participation d'un parent ou d'un tuteur. Stimulate your child's creativity by making art; to be done with the participation of a parent/tutor. | CP-ART-60 | SAM SA | 9:30 - 10:30 | *22 AL - 17 JU | 65,20 \$ | 3 - 5 | Cent | 8 |
| ART POUR LES ENFANTS • ART FOR CHILDREN Exploration avec des matériaux et des techniques artistiques pour créer des projets uniques. Exploration with art materials and techniques to create unique projects. | CC-ARTIST-61 | SAM SA | 11:00 - 12:00 | *22 AL - 17 JU | 65,20 \$ | 6 - 12 | Cent | 8 |

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

ENFANTS | CHILDREN (5 - 11 ANS | YEARS)

1 AL - 10 JU
 SAM | SA: 9:00 - 9:55
 JEU | TH: 18:00 - 18:55
 320 \$ par enfant / per child
 Gratuit pour les parents
 Parents train for free

ADOS et ADULTES | TEENS AND ADULTS (11.5 ANS+ | YEARS +)

1 AL - 10 JU
 Sam | Sa 10:00 - 12:00
 Jeu | Th: 19:00 - 21:00
 360 \$ par personne / per person



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, 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 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 (demi-largeur)
 - 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 nonstop
 - 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 - 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 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 - 50 m, 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

Si le niveau choisi lors de l'inscription est trop difficile pour l'enfant, son inscription pourrait être annulée. Afin que votre enfant soit inscrit dans le niveau qui lui convient, présentez-vous à la piscine avant l'inscription pendant une période de Baignade-loisirs pour une évaluation.

L'INSCRIPTION D'UN ENFANT À DES COURS DE NATATION DE DIFFÉRENTS NIVEAUX DURANT LA MÊME SESSION EST INTERDITE.



If the swimming level chosen at registration does not align with the child's abilities, their registration could be cancelled. To register your child in the right swimming level, you may come have your child evaluated during a Leisure Swim period before registration.

REGISTRATION OF MORE THAN ONE LEVEL OF SWIMMING CLASSES DURING THE SAME SESSION IS NOT PERMITTED.

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

* Tous les cours de natation sont annulés le 23 avril en raison d'une compétition de natation.

* No swimming lessons will be held on April 23 due to a swim meet.

| NIVEAU LEVEL | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | SEM WEEKS |
|---------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| DÉBUTANT BEGINNER | AC-DEBUT-20 | MAR TU | 10:00 - 10:30 | 18 AL - 13 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-DEBUT-60 | SAM SA | 09:15 - 09:45 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-DEBUT-61 | SAM SA | 09:50 - 10:20 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-DEBUT-70 | *DIM SU | 11:15 - 11:45 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| BLANC WHITE | AC-BLANC-20 | MAR TU | 16:00 - 16:30 | 18 AL - 13 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-30 | MER WE | 16:00 - 16:30 | 19 AL - 14 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-31 | MER WE | 17:00 - 17:30 | 19 AL - 14 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-60 | SAM SA | 09:15 - 09:45 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-61 | SAM SA | 09:20 - 09:50 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-62 | SAM SA | 09:55 - 10:25 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-63 | SAM SA | 10:25 - 10:55 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-64 | SAM SA | 10:30 - 11:00 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-65 | SAM SA | 11:00 - 11:30 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-BLANC-70 | *DIM SU | 11:15 - 11:45 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-BLANC-71 | *DIM SU | 11:55 - 12:25 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-BLANC-72 | *DIM SU | 11:55 - 12:25 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-BLANC-73 | *DIM SU | 12:30 - 13:00 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | JAUNE YELLOW | AC-JAUNE-20 | MAR TU | 16:00 - 16:30 | 18 AL - 13 JN | 63 \$ |
| AC-JAUNE-30 | | MER WE | 16:00 - 16:30 | 19 AL - 14 JN | 63 \$ | 9 |
| AC-JAUNE-60 | | SAM SA | 09:20 - 09:50 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| AC-JAUNE-61 | | SAM SA | 09:50 - 10:20 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| AC-JAUNE-62 | | SAM SA | 10:25 - 10:55 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| AC-JAUNE-63 | | SAM SA | 11:00 - 11:30 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| AC-JAUNE-64 | | SAM SA | 11:05 - 11:35 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| AC-JAUNE-70 | | *DIM SU | 11:20 - 11:50 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| AC-JAUNE-71 | | *DIM SU | 11:50 - 12:20 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| AC-JAUNE-72 | | *DIM SU | 12:25 - 12:55 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

* Tous les cours de natation sont annulés le 23 avril en raison d'une compétition de natation.

* No swimming lessons will be held on April 23 due to a swim meet.

| NIVEAU LEVEL | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | SEM WEEKS |
|-----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| VERT GREEN | AC-VERT-20 | MAR TU | 17:00 - 17:30 | 18 AL - 13 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-VERT-30 | MER WE | 16:30 - 17:00 | 19 AL - 14 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-VERT-60 | SAM SA | 09:20 - 09:50 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-VERT-61 | SAM SA | 09:55 - 10:25 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-VERT-62 | SAM SA | 10:25 - 10:55 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-VERT-63 | SAM SA | 11:00 - 11:30 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-VERT-70 | *DIM SU | 11:20 - 11:50 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-VERT-71 | *DIM SU | 11:55 - 12:25 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-VERT-72 | *DIM SU | 13:15 - 13:45 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| ROUGE RED | AC-ROUGE-20 | MAR TU | 16:30 - 17:00 | 18 AL - 13 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-ROUGE-30 | MER WE | 16:30 - 17:00 | 19 AL - 14 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-ROUGE-60 | SAM SA | 09:15 - 09:45 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-ROUGE-61 | SAM SA | 09:50 - 10:20 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-ROUGE-62 | SAM SA | 11:35 - 12:05 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-ROUGE-63 | SAM SA | 11:40 - 12:10 | 15 AL - 10 JN | 63 \$ | 9 |
| | AC-ROUGE-70 | *DIM SU | 11:15 - 11:45 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-ROUGE-71 | *DIM SU | 11:50 - 12:20 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| | AC-ROUGE-72 | *DIM SU | 12:30 - 13:00 | 16 AL - 11 JN | 56 \$ | 8 |
| BLEU BLUE | AC-BLEU-20 | MAR TU | 16:30 - 17:15 | 18 AL - 13 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-BLEU-60 | SAM SA | 11:05 - 11:50 | 15 AL - 10 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-BLEU-61 | SAM SA | 11:55 - 12:40 | 15 AL - 10 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-BLEU-70 | *DIM SU | 12:25 - 13:10 | 16 AL - 11 JN | 64 \$ | 8 |
| | AC-BLEU-71 | *DIM SU | 13:00 - 13:45 | 16 AL - 11 JN | 64 \$ | 8 |
| BRONZE | AC-BRONZE-40 | JEU TH | 16:45 - 17:30 | 20 AL - 15 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-BRONZE-60 | SAM SA | 11:55 - 12:40 | 15 AL - 10 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-BRONZE-70 | *DIM SU | 13:00 - 13:45 | 16 AL - 11 JN | 64 \$ | 8 |

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

* Tous les cours de natation sont annulés le 23 avril en raison d'une compétition de natation.
* No swimming lessons will be held on April 23 due to a swim meet.

| NIVEAU LEVEL | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | SEM WEEKS |
|--|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| ARGENT SILVER | AC-ARGENT-40 | JEU TH | 16:00 - 16:45 | 20 AL - 15 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-ARGENT-60 | SAM SA | 12:10 - 12:55 | 15 AL - 10 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-ARGENT-70 | *DIM SU | 13:05 - 13:50 | 16 AL - 11 JN | 64 \$ | 8 |
| OR GOLD | AC-OR-40 | JEU TH | 16:00 - 16:45 | 20 AL - 15 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-OR-60 | SAM SA | 12:10 - 12:55 | 15 AL - 10 JN | 72 \$ | 9 |
| | AC-OR-70 | *DIM SU | 13:05 - 13:50 | 16 AL - 11 JN | 64 \$ | 8 |
| 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 | 20 AL - 15 JN | 72 \$ | 9 |
| | AY-SWIM-60 | SAM SA | 11:05 - 11:50 | 15 AL - 10 JN | 72 \$ | 9 |
| | AY-SWIM-70 | *DIM SU | 13:05 - 13:50 | 16 AL - 11 JN | 64 \$ | 8 |
| LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS | AC-PV-60 | SAM SA | 09:55 - 10:25 | 15 AL - 10 JN | 270 \$ | 9 |
| | AC-PV-61 | SAM SA | 10:30 - 11:00 | 15 AL - 10 JN | 270 \$ | 9 |
| | AC-PV-62 | SAM SA | 10:30 - 11:00 | 15 AL - 10 JN | 270 \$ | 9 |
| | AC-PV-63 | SAM SA | 11:35 - 12:05 | 15 AL - 10 JN | 270 \$ | 9 |
| | AC-PV-64 | SAM SA | 11:35 - 12:05 | 15 AL - 10 JN | 270 \$ | 9 |
| | AC-PV-70 | *DIM SU | 11:20 - 11:50 | 16 AL - 11 JN | 270 \$ | 8 |
| | AC-PV-71 | *DIM SU | 11:50 - 12:20 | 16 AL - 11 JN | 240 \$ | 8 |
| | AC-PV-72 | *DIM SU | 12:25 - 12:55 | 16 AL - 11 JN | 240 \$ | 8 |



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.

Les inscriptions pour les formations aquatiques débutent le **28 mars à 8 h pour les résidents**, et le **4 avril à 8 h pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins on **March 28 for residents at 8 a.m.** and on **April 4 at 8 a.m. for non-residents**.

DEPUIS SEPTEMBRE 2022, LA VILLE DE BEAUNSFIELD ADHÈRE AU PROGRAMME DE GRATUITE DE LA FORMATION AQUATIQUE SUBVENTIONNÉ PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC.

Québec 

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL RECERTIFICATION NATIONAL LIFEGUARD

LIFE-NLREQ-60

Sam | Sat **8 AL**
09:00 – 13:00

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.

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL/DEA STANDARD FIRST AID/AED

LIFE-SFA-70

Dimanche | Sunday **23 AL et | & 30 AL**
08:00 – 16:30

Coût | Cost : 0 \$

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.

Le candidat inscrit au PSG doit avoir son brevet Médaille de bronze ou Croix de bronze. | The candidate registered with SFA must have his Bronze Medal or Bronze Cross certificate.

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

LIFE-BMBC-70

Dimanche | Sunday **16 AL au | to 4 JN**
10:00 – 14:00
Évaluation: 11 JN

Coût | Cost : 0 \$

PRÉREQUIS | PREREQUISITES

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

Présence requise à 75% des cours pour être admissible à l'examen final.
Students must attend at least 75% of the classes to have access to the final exam.

SAUVETEUR NATIONAL - PISCINE NATIONAL LIFEGUARD - POOL 40 HRS

LIFE-NL-60

Les samedis | Saturdays **8 AL au | to 10 JN**
08:45 – 13:00
Évaluation : 17 JN

Coût | Cost : 0 \$

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

Présence requise à 90% des cours pour être éligible à l'examen final.
Students must attend at least 90% of the classes to have access to the final exam.

AQUATIQUES POUR ADULTES | ADULT AQUATICS

| COURS COURSE | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | SEM WEEKS |
|--|------------|---------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| *PAS DE COURS NO CLASS : LUNDI MONDAY 22 MA | | | | | | |
| L'AQUACARTE • THE AQUAPASS Permet de participer à un nombre illimité de cours d'aquaforme durant la session. Allows participation in an unlimited number of aquafit courses during the session. | AA-PASS-90 | - | - | 17 AL - 16 JN | 217,30 \$ | - |
| 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 | *17 AL - 12 JN | 82,80 \$ | 8 |
| | AA-FITP-11 | LUN MO | 13:00 - 13:45 | *17 AL - 12 JN | 82,80 \$ | 8 |
| | AA-FITP-20 | MAR TU | 09:00 - 09:45 | 18 AL - 13 JN | 93,10 \$ | 9 |
| | AA-FITP-30 | MER WE | 09:00 - 09:45 | 19 AL - 14 JN | 93,10 \$ | 9 |
| | AA-FITP-40 | JEU TH | 09:00 - 09:45 | 20 AL - 15 JN | 93,10 \$ | 9 |
| | AA-FITP-41 | JEU TH | 13:00 - 13:45 | 20 AL - 15 JN | 93,10 \$ | 9 |
| | AA-FITP-50 | VEN FR | 08:30 - 09:15 | 21 AL - 16 JN | 93,10 \$ | 9 |
| AA-FITP-51 | VEN FR | 13:00 - 13:45 | 21 AL - 16 JN | 93,10 \$ | 9 | |
| 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 | 18 AL - 13 JN | 93,10 \$ | 9 |

COURS DE NATATION POUR ADULTES | ADULT SWIMMING LESSONS

Leçons de natation en groupe pour adultes débutants de 18 ans et plus.
Group swimming lessons for beginner adults of 18 years and over.

| | | | | | | |
|---|------------|----------|---------------|---------------|-------|---|
| LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - INTERMÉDIAIRE ADULT SWIMMING LESSONS - INTERMEDIATE Pour des participants déjà à l'aise dans l'eau. Ce niveau se concentre sur l'apprentissage de la respiration latérale libre, de la technique du dos et de la brasse. For participants already comfortable in the water. This class level focuses on learning the freestyle side breath, backstroke technique, and fundamentals of breaststroke. | AA-SWIM-20 | MAR TU | 19:30 - 20:00 | 18 AL - 13 JN | 74 \$ | 9 |
| | AA-SWIM-21 | MAR TU | 20:00 - 20:30 | 18 AL - 13 JN | 74 \$ | 9 |
| LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - DÉBUTANT ADULT SWIMMING LESSONS - BEGINNER Ce cours est une initiation à l'eau pour les adultes qui ne savent pas nager. Différents exercices seront utilisés pour vous aider à vous sentir confortable dans l'eau et apprendre des techniques de base de la natation en eau profonde. Vous apprendrez les bases pour nager le crawl et le dos crawlé. Vous vous pratiquerez à nager un minimum de 25 mètres ainsi qu'à faire du surplace pendant 30 secondes. This course is an initiation to water, geared towards the non-swimmer. Different exercises will be used to help you develop a comfort in the water and learn basic swimming skills in deep water. You will learn the basics to swim front crawl, and back crawl. You will work towards swimming a minimum of 25 metres and treading water for 30 seconds. | AA-SWIM-40 | JEU TH | 19:30 - 20:00 | 20 AL - 15 JN | 74 \$ | 9 |
| | AA-SWIM-41 | JEU TH | 20:00 - 20:30 | 20 AL - 15 JN | 74 \$ | 9 |

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

NOUVEAU / NEW

| | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|---|--------------|----------|---------------|---------------|----------------|----------------|------------|-----------|
| PICKLEBALL - DÉBUTANT • BEGINNER PICKLEBALL Pour apprendre les règlements de base et la pratique d'habiletés telles que les amortis courts, les frappes à la volée, le service, le retour et le troisième coup, etc. Lessons includes - rules introduction and basic skills including dink, volley, serve, return and third shot, etc. | RA-PICKLE-20 | MAR TU | 9:30 – 10:30 | 18 AL – 20 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |
| PICKLEBALL - INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE PICKLEBALL Pour apprendre les règlements de base et la pratique d'habiletés telles que les stratégies de frappes, les smashes à la volée, les services et les retours, le 3e coup amorti ou en puissance, les stratégies du 4e coup, les effets et la réinitialisation, etc. Lessons includes - dink and strategy, punch volley, serve and return, third shot drop and drive, fourth shot strategy, spin, and reset, etc. | RA-PICKLE-21 | MAR TU | 10:45 – 11:45 | 18 AL – 20 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |
| GOLF - DÉBUTANT • BEGINNER GOLF Pour les joueurs ayant aucune ou peu d'expérience. Initiation aux techniques de base, informations sur l'étiquette, le matériel et le déroulement du jeu For players with little to no experience. Initiation to basic technique including etiquette, material, and game progression | RA-GOLF-30 | MER WE | 10:45 – 11:45 | 19 AL – 7 JN | 112,70 \$ | 16+ | Rec | 8 |
| GOLF - INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE GOLF Pour les joueurs avec un minimum de 2 ans d'expérience. Amélioration des techniques, utilisation de différents bâtons, distinctions des différents coups d'approche For players with a minimum of 2 years of experience. Improvement of techniques, use of various clubs and distinction between different approach shots | RA-GOLF-31 | MER WE | 9:30 – 10:30 | 19 AL – 7 JN | 112,70 \$ | 16+ | Rec | 8 |
| PILATES STRETCH Améliorez la posture du corps et soulagez les tensions à l'aide d'une combinaison de pilates et d'étirements. Ce cours se concentre sur le renforcement du tronc tout en intégrant la respiration et la pleine conscience. Le cours se termine par un étirement complet du corps. Improve body composition and relieve tension through a combination of pilates and stretching. This class focuses on core strength while incorporating breathwork and mindfulness. Class ends with a great full-body stretch. | RA-PILSTR-40 | JEU TH | 10:00 – 11:00 | 13 AL – 15 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |
| KUNG FU Ce cours d'arts martiaux aidera les participants à améliorer leur force mentale et physique tout en augmentant leur confiance et leur état de bien-être. Idéal pour les parents et leurs enfants This martial arts class will help participants improve their mental and physical strength while increasing their self-confidence and general sense of well-being. Ideal for parents and their children | RA-KUNG-30 | MER WE | 17:45 – 18:45 | 19 AL – 21 JN | 75 \$ 88 \$ | 10 – 13 14+ | Rec | 10 |

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS



YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH

Une pratique de yoga douce et réparatrice qui se concentre sur des prises plus longues et des étirements de tout le corps. Ce cours offre un espace calme et relaxant pour relâcher les tensions et se concentrer sur son corps et sa respiration. Tous les niveaux sont les bienvenus. A gentle and restorative yoga practice that focuses on longer holds and total-body stretches. This class provides a calm and relaxing space to let go of tension and bring focus to your body & breath. All levels welcome.

MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING

Conditionnement musculaire, tonification et étirements au moyen de poids légers et autres équipements
Muscle toning and stretching using training tools and light weights

ZUMBA

Bougez et travaillez votre endurance, flexibilité, coordination et tonus musculaire. Ce cours à intensité variée vous promet du plaisir.
Come have some fun while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.

DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING

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 '40s 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.

DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT • BEGINNER COUNTRY LINE DANCING

Apprendre la danse en ligne sur de la musique country. Pas de partenaire? Pas de problème. Venez pratiquer les pas de base tout en vous entraînant et rencontrez de nouveaux amis sur la piste de danse!
Come enjoy line dancing to country music. No partner, no problem. Learn the basic beginner steps that can be used everywhere and get a good cardio workout while making friends on the dance floor!

CODE JOUR DAY HEURE TIME DATES COÛT COST ÂGE AGE LIEU PLACE SEM WEEKS

***PAS DE COURS | NO CLASS : LUNDI | MONDAY 22 MA**

RA-YST-20 MAR | TU 10:30 - 11:30 18 AL - 20 JN 88 \$ 16+ Rec 10

RA-BODYSCU-10 LUN | MO 08:30 - 09:30 *17 AL - 19 JN 80 \$ 16+ Rec 9

RA-ZUM-40 JEU | TH 19:30 - 20:30 13 AL - 15 JN 88 \$ 16+ Rec 10

RA-LINE-30 MER | WE 13:30 - 14:30 10 MA - 21 JN 56 \$ 18+ Rec 7

RA-LINE-20 MAR | TU 19:00 - 20:00 09 MA - 20 JN 56 \$ 18+ Rec 7

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

| | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--|------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------|------------|------------|-----------|
| *PAS DE COURS NO CLASS : LUNDI MONDAY 22 MA | | | | | | | | |
| <p>ESSETRICS</p> <p>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. Recommandé pour les participants de tous les niveaux.</p> <p>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 | *17 AL - 19 JN | 80 \$ | 16+ | Rec | 9 |
| <p>TAI CHI</p> <p>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.</p> <p>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 | *17 AL - 19 JN 19 AL - 21 JN | 80 \$ 88 \$ | 16+ 16+ | Rec Rec | 9 10 |
| <p>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW</p> <p>Ce cours inclut aérobie légère, tonification et étirement à l'aide de ballons, de chaises et de poids légers.</p> <p>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 | 13 AL - 15 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |
| <p>YOGA VINYASA YOGA</p> <p>Une pratique au rythme doux qui associe la respiration et le mouvement. En développant la force, la stabilité et la flexibilité, les participants seront capables de se déplacer avec aisance d'une posture à l'autre et d'acquiescer une meilleure compréhension de l'alignement et de l'équilibre du corps et de l'esprit. Tous les niveaux sont les bienvenus.</p> <p>A gentle paced flow practice linking breath and movement. Building strength, stability and flexibility, students will be able to move through the class with a sense of ease from one posture to another and gain a greater understanding of alignment and balance in the body and mind. All levels welcome.</p> | RA-YOGA-30 | MER WE | 18:00 - 19:00 | 19 AL - 21 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |
| <p>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</p> <p>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.</p> <p>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 | *17 AL - 19 JN | 80 \$ | 16+ | Rec | 9 |
| <p>YOGA SENIOR YOGA</p> <p>Une forme légère de yoga qui utilise une chaise comme appui. Idéal pour l'adulte plus âgé.</p> <p>A gentle form of yoga which uses a chair for support and is ideal for the older adult.</p> | RA-Y-SEN-50 | VEN FR | 09:30 - 10:30 | 14 AL - 16 JN | 88 \$ | 50+ | Rec | 10 |

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

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

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

PILATES

Le pilates est une forme d'exercice à faible impact qui vise à renforcer les muscles tout en améliorant la stabilité, la posture, le contrôle de la respiration et la flexibilité.

Pilates is a form of low-impact exercise that aims to strengthen muscles while improving stability, posture, proper breath control and flexibility.

| CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------|--------------|------------|-----------|
| *PAS DE COURS NO CLASS : JEUDI THURSDAY 20 AL | | | | | | | |
| RA-WALK-40 RA-WALK-41 | JEU TH JEU TH | 11:15 - 12:15 10:00 - 11:00 | *13 AL - 22 JN *13 AL - 22 JN | 88 \$ 88 \$ | 16 + 16 + | Rec Rec | 10 10 |
| RA-FIT-50 | VEN FR | 11:00 - 12:00 | 14 AL - 16 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |
| RA-PIL-20 | MAR TU | 09:00 - 10:00 | 18 AL - 20 JN | 88 \$ | 16+ | Rec | 10 |



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

RCR ET DEA NIVEAU C | CPR AND AED LEVEL C

Fournisseur: Elite Medic
Population cible: Grand public (13+)
Durée du cours: 4 heures

Ce cours enseigne les compétences nécessaires pour reconnaître et réagir à un arrêt cardiaque et à l'étouffement chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson, ainsi que l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).

Les participants reçoivent une carte de certification de la Société de sauvetage, valide pour 2 ans.

Provider: Elite Medic
Target population: General public (13+)
Length of course: 4 hours

This course teaches the skills needed to recognize and respond to cardiac arrest and choking for adults, children and infants. Training in the use of an Automated External Defibrillator (AED) is also included.

Participants receive a card of completion from the Lifesaving Society, valid for 2 years.

| CODE | HEURES HOURS | DATE | LIEU PLACE | COÛT COST |
|-------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|-------------|
| LIFE-RCR-60 | 12:00 - 16:00 | 15 AL (En français - In French) | Annexe Herb Linder Annex | 97,70 \$ |
| LIFE-RCR-70 | 12:00 - 16:00 | 16 AL (En anglais - In English) | Annexe Herb Linder Annex | 97,70 \$ |



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

DESSIN • DRAWING

Apprenez les techniques de base du dessin dans une ambiance décontractée. Aucune expérience requise, créativité et plaisir garantis! Coût du matériel non compris. Bilingue

Learn basic drawing techniques in a relaxed atmosphere. No experience required, creativity and fun guaranteed! Cost of materials not included. Bilingual

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. Bilingue

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. This course is for people who wish to perfect their knowledge of watercolours. Drawing skills are not required. Cost of materials not included. Bilingual

ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLIC

Familiarisez-vous avec les outils et techniques de l'acrylique. Pour tous les niveaux : approche simple et facile pour les débutants ; défis mentaux et techniques pour l'artiste expérimenté. Coût du matériel non compris. Bilingue

Experiment with acrylic tools and techniques. All levels welcome: simple lessons for beginners; mental and technical challenges using texture and technique for experienced artists. Cost of materials not included. Bilingual

| CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--|----------|---------------|----------------|-----------|---------|------------|-----------|
| *PAS DE COURS NO CLASS : LUNDI MONDAY 22 MA | | | | | | | |
| CA-DRAW-10 | LUN MO | 19:00 – 21:00 | *24 AL – 19 JN | 156,36 \$ | 16+ | Cent | 8 |
| CA-DRAW-30 | MER WE | 10:00 – 12:00 | 19 AL – 7 JN | 156,36 \$ | 16+ | Cent | 8 |
| CA-WATER-30 | MER WE | 13:30 – 16:30 | 19 AL – 07 JN | 234,55 \$ | 16+ | Cent | 8 |
| CA-ACRYLIC-40 | JEU TH | 13:30 – 16:30 | 20 AL – 8 JN | 234,55 \$ | 16+ | Cent | 8 |



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

| | CODE | JOUR DAY | HEURE TIME | DATES | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--|-----------|----------|---------------|----------------|-----------|---------|------------|-----------|
| ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – DÉBUTANT-1 SPANISH FOR TRAVELLERS – BEGINNER-1 Espagnol de base - pas d'expérience requise Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1</i> (25 \$ chez 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 | 20 AL – 15 JN | 175,91 \$ | 16+ | Cent | 9 |
| *PAS DE COURS NO CLASS : LUNDI MONDAY 22 MA | | | | | | | | |
| ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – DÉBUTANT-2 SPANISH FOR TRAVELLERS – BEGINNER-2 Espagnol de base Prérequis : L'espagnol pour débutant-1 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1</i> (deuxième partie) (25 \$ chez renaud-bray.com) Basic Spanish Prerequisite: Beginner-1 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 | 20 AL – 15 JN | 175,91 \$ | 16+ | Cent | 9 |
| ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE-1 SPANISH FOR TRAVELLERS – INTERMEDIATE-1 Apprendre l'espagnol par l'entremise de contenu culturel Prérequis : L'espagnol pour débutant-2 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 2</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Learn Spanish using contemporary cultural content Prerequisite: Beginner-2 Spanish Book required: <i>Pensar y aprender libro 2</i> (\$25 at renaud-bray.com) | CA-ESP-50 | VEN FR | 09:30 – 11:30 | 21 AL – 16 JN | 175,91 \$ | 16+ | Cent | 9 |
| ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE 2 SPANISH FOR TRAVELLERS – INTERMEDIATE-2 Apprendre l'espagnol par l'entremise de contenu culturel Prérequis : L'espagnol pour intermédiaire-1 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Learn Spanish using contemporary cultural content Prerequisite: Intermediate-1 Spanish Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com) | CA-ESP-20 | MAR TU | 09:30 – 11:30 | 18 AL – 13 JN | 175,91 \$ | 16+ | Cent | 9 |
| ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – AVANCÉ SPANISH FOR TRAVELLERS – ADVANCED Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone. Prérequis : L'espagnol intermédiaire-2 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (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. Prerequisite: Intermediate-2 Spanish for Travellers Book required: <i>Pensar y aprender Libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com) | CA-ESP-10 | LUN MO | 09:30 – 11:30 | *17 AL – 19 JN | 175,91 \$ | 16+ | Annex | 9 |

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 \$ |

GYMNASE :

Pickleball libre et badminton libre :

Jouez des parties avec des participants de tous les 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 et niveaux assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur. NOTE : Pour les périodes familiales, l'équipement pourrait être fourni.

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 de 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 pratique pour les adultes et 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/ou adultes. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur. Les lancers frappés et les mises en échec sont interdits. 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 sommée de quitter la patinoire.

PISCINE :

Nage en longueur :

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 and level 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 to 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 Shiny Hockey:

Pick-up games for teens and/or adults. Please refer to the age requirements for each Shiny Hockey period. No slap shots or checking is permitted. 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 and over.

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.

Consultez l'horaire des activités publiques au Centre récréatif à : beaconsfield.ca
Consult the public activities schedule at the Recreation Centre online at: beaconsfield.ca