

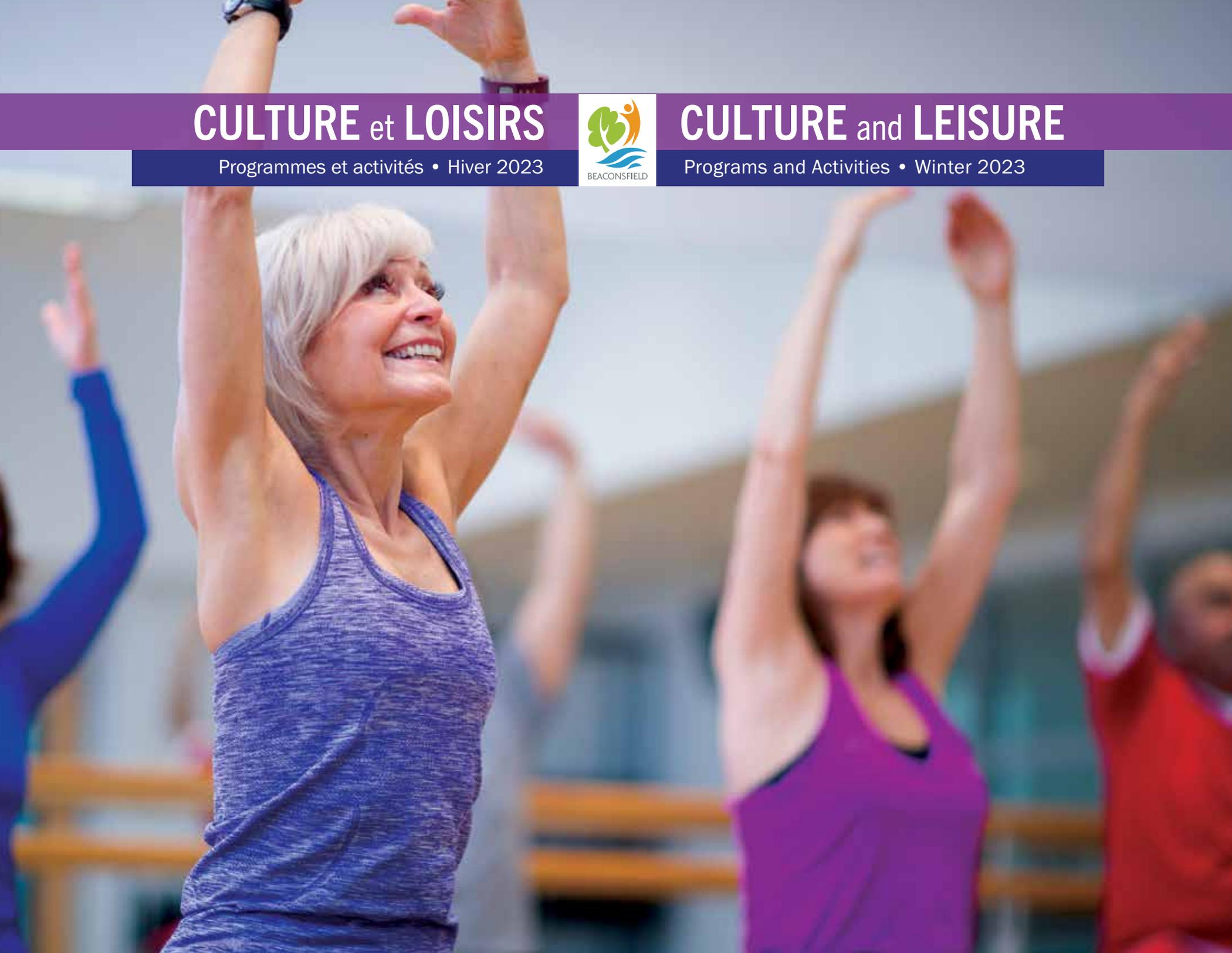
# CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Hiver 2023



# CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Winter 2023



# INSCRIPTION | REGISTRATION



**INSCRIVEZ-VOUS À LA  
SESSION D'HIVER!**  
**REGISTER FOR THE  
WINTER SESSION!**

## INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES

**POUR LES RÉSIDENTS** : le mardi **10 janvier** à partir de 8 h

**POUR LES NON-RÉSIDENTS** : le mardi **17 janvier** 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 des renseignements, composez le **514 428-4520**.

## GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS

**FOR RESIDENTS**: Tuesday, **January 10** beginning at 8 a.m.

**FOR NON-RESIDENTS**: Tuesday, **January 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 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**.

## 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 |
|---|------------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------|------------|-----------|
| <b>BOUGE ET GROOVE • MOVE AND GROOVE</b><br>Mouvements actifs et amusants pour les enfants d'âge préscolaire afin qu'ils bougent avec la musique tout en interagissant avec d'autres enfants.<br>A fun movement and music class that will keep children active and entertained.   | RP-MOVE-60                   | SAM SA               | 11:30 - 12:15                  | 28 JA - 01 AL                  | 70 \$                  | 3 - 5            | Rec        | 10        |
| <b>VOLLEYBALL - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</b><br>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.<br>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<br>RY-VOLLEY-50 | VEN   FR<br>VEN   FR | 17:15 - 18:45<br>19:00 - 20:30 | 27 JA - 31 MR<br>27 JA - 31 MR | 112,50 \$<br>112,50 \$ | 9 - 12<br>12- 16 | Rec<br>Rec | 10<br>10  |
| <b>BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</b><br>Venez avec vos amis et apprenez ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux.<br>Come with your friends and together learn new skills, strategies and game play.   | RY-BAD-50                    | VEN   FR             | 16:00 - 16:45                  | 27 JA - 31 MR                  | 75 \$                  | 10 - 16          | Rec        | 10        |

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

## ENFANTS | CHILDREN (5 - 11 ANS | YEARS)

Jeu | Th 19 JA - 30 MR : 18:00 - 18:55 et | and  
Sam | Sa 14 JA - 25 MR : 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 19 JA - 30 MR : 19:00 - 21:00 et | and  
Sam | Sa 14 JA - 25 MR : 10:00 - 12:00

360 \$ par | per participant

Karaté et jiu-jitsu (au sol)  
Karate and jiu-jitsu (groundwork)



# ENFANTS | CHILDREN

|   | CODE         | JOUR DAY | HEURE TIME    | DATES   | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|---|--------------|----------|---------------|---|-----------|---------|------------|-----------|
| <p><b>BRICO PRÉ-SCOLAIRE • PRESCHOOL ART</b><br/>                     Projets de bricolage amusants à faire avec un parent ou tuteur.<br/>                     Thématiques hebdomadaires variées.<br/>                     Fun craft projects for preschoolers to do with a parent or tutor. A new theme each week.</p> | CP-ART-60    | SAM SA   | 09:30 - 10:30 | 28 JA - 01 AL<br>Pas de cours<br>no class<br>04-11 MR | 65,20 \$  | 3-5     | Cent       | 8         |
| <p><b>BRICO POUR LES JEUNES • ART FOR CHILDREN</b><br/>                     Projets de bricolage amusants. Thématiques hebdomadaires variées.<br/>                     Fun craft projects for children, a new theme each week.</p>  | CC-ARTIST-61 | SAM SA   | 11:00 - 12:00 | 28 JA - 01 AL<br>Pas de cours<br>no class<br>04-11 MR | 65,20 \$  | 6-12    | Cent       | 8         |



# APPRENDRE À PATINER | LEARN TO SKATE

Un casque approuvé par l'ACN (Association canadienne de normalisation) est obligatoire. Les casques de bicyclette, de ski ou à usages multiples ne sont pas permis. Un protecteur facial, des mitaines et des patins à lacets sont fortement recommandés.  
 A CSA (Canadian Standards Association) approved helmet is mandatory. Bicycle, ski or multi-purpose helmets are not permitted.  
 A face guard, mittens and lace up skates are strongly recommended.



|   | CODE   | JOUR DAY   | HEURE TIME   | DATES  | COÛT COST  | ÂGE AGE  | LIEU PLACE                                 | SEM WEEKS                      |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|
| <p><b>APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS DE 2 À 5 ANS</b><br/> <b>LEARN TO SKATE FOR CHILDREN 2 - 5 YEARS OF AGE</b></p> <p>Avec l'aide d'un parent, les enfants apprennent les techniques de base. <b>L'adulte doit participer et être à l'aise sur ses patins.</b> Un enfant par adulte.<br/>                     With parental assistance, children learn basic skills. <b>Adults must participate and be comfortable on their skates.</b> One child per adult.</p>  | RP-SKATET-70   | DIM   SU   | 12:15 - 12:45  | 29 JA - 26 MR  | 72 \$  | 2 - 5  | Rec  | 9                              |
| <p><b>APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS PRÉSCOLAIRES DE 3 À 5 ANS • PRESCHOOL LEARN TO SKATE - 3 TO 5 YEARS</b></p> <p><b>Niveau 1 :</b> 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.<br/> <b>Niveau 2 :</b> Pour les enfants qui ont peu d'expérience et qui peuvent marcher en équilibre sur la glace sans aide.<br/> <b>Level 1:</b> A basic program teaching children to walk, run and glide on their skates. Children must be able to stand alone on their skates.<br/> <b>Level 2:</b> For children with limited experience able to walk and balance without assistance on the ice.</p> | RP-SKATE1-70 Niv  Lev 1<br>RP-SKATE1-71 Niv  Lev 1<br>RP-SKATE1-72 Niv  Lev 1<br><br>RP-SKATE2-70 Niv  Lev 2<br>RP-SKATE2-71 Niv  Lev 2<br>RP-SKATE2-72 Niv  Lev 2 | DIM   SU<br>DIM   SU<br>DIM   SU<br><br>DIM   SU<br>DIM   SU<br>DIM   SU | 10:55 - 11:25<br>10:55 - 11:25<br>11:35 - 12:05<br><br>11:35 - 12:05<br>12:15 - 12:45<br>10:15 - 10:45 | 29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR<br><br>29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR | 72 \$<br>72 \$<br>72 \$<br><br>72 \$<br>72 \$<br>72 \$ | 3 - 5<br>3 - 5<br>3 - 5<br><br>3 - 5<br>3 - 5<br>3 - 5 | Rec<br>Rec<br>Rec<br><br>Rec<br>Rec<br>Rec | 9<br>9<br>9<br><br>9<br>9<br>9 |
| <p><b>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</b></p> <p><b>Niveau 1 :</b> Pour ceux et celles qui s'initient au patinage.<br/> <b>Niveau 2 :</b> Pour les enfants avec expérience capables de glisser sur un pied, faire un arrêt avant, reculer, pousser avec les lames droite et gauche.<br/> <b>Level 1:</b> For those new to skating.<br/> <b>Level 2:</b> For children with experience able to glide forward on one foot, forward stop, move backwards, push with right and left blade.</p>  | RC-SKATE1-70 Niv  Lev 1<br>RC-SKATE2-70 Niv  Lev 2<br>RY-SKATE1-70 Niv  Lev 1<br>RY-SKATE2-70 Niv  Lev 2   | DIM   SU<br>DIM   SU<br>DIM   SU<br>DIM   SU                             | 10:55 - 11:25<br>12:15 - 12:45<br>11:35 - 12:05<br>10:15 - 10:45                                       | 29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR<br>29 JA - 26 MR                                       | 72 \$<br>72 \$<br>72 \$<br>72 \$                       | 6 - 9<br>6 - 9<br>10 - 14<br>10 - 14                   | Rec<br>Rec<br>Rec<br>Rec                   | 9<br>9<br>9<br>9               |
| <p><b>APPRENDRE À PATINER POUR ADULTES: 14 ANS +</b><br/> <b>LEARN TO SKATE FOR ADULTS: 14 YEARS +</b></p> <p>Pour ceux et celles qui s'initient au patinage.<br/>                     For those who want to learn to skate.</p>  | RA-SKATE-70  | DIM   SU   | 10:15 - 10:45  | 29 JA - 26 MR  | 90 \$  | 14+  | Rec  | 9                              |

# 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

## 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 | 24 JA - 04 AL | 77 \$     | 11        |
|                     | AC-DEBUT-60 | SAM   SA | 09:15 - 09:45 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                     | AC-DEBUT-61 | SAM   SA | 09:50 - 10:20 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                     | AC-DEBUT-70 | DIM   SU | 11:15 - 11:45 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |

## 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 | 24 JA - 04 AL | 77 \$     | 11        |
|                | AC-BLANC-30 | MER   WE      | 16:00 - 16:30 | 25 JA - 05 AL | 77 \$     | 11        |
|                | AC-BLANC-31 | MER   WE      | 17:00 - 17:30 | 25 JA - 05 AL | 77 \$     | 11        |
|                | AC-BLANC-60 | SAM   SA      | 09:15 - 09:45 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-61 | SAM   SA      | 09:20 - 09:50 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-62 | SAM   SA      | 09:55 - 10:25 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-63 | SAM   SA      | 10:25 - 10:55 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-64 | SAM   SA      | 10:30 - 11:00 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-65 | SAM   SA      | 11:00 - 11:30 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-70 | DIM   SU      | 11:15 - 11:45 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-71 | DIM   SU      | 11:55 - 12:25 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-72 | DIM   SU      | 11:55 - 12:25 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-BLANC-73 | DIM   SU      | 12:30 - 13:00 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |
| JAUNE   YELLOW | AC-JAUNE-20 | MAR   TU      | 16:00 - 16:30 | 24 JA - 04 AL | 77 \$     | 11        |
|                | AC-JAUNE-30 | MER   WE      | 16:00 - 16:30 | 25 JA - 05 AL | 77 \$     | 11        |
|                | AC-JAUNE-60 | SAM   SA      | 09:20 - 09:50 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-JAUNE-61 | SAM   SA      | 09:50 - 10:20 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-JAUNE-62 | SAM   SA      | 10:25 - 10:55 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-JAUNE-63 | SAM   SA      | 11:00 - 11:30 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-JAUNE-64 | SAM   SA      | 11:05 - 11:35 | 28 JA - 01 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-JAUNE-70 | DIM   SU      | 11:20 - 11:50 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |
|                | AC-JAUNE-71 | DIM   SU      | 11:50 - 12:20 | 29 JA - 02 AL | 70 \$     | 10        |
| AC-JAUNE-72    | DIM   SU    | 12:25 - 12:55 | 29 JA - 02 AL | 70 \$         | 10        |           |

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

## 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<br>LEVEL | CODE         | JOUR<br>DAY | HEURE<br>TIME | DATES         | COÛT<br>COST | SEM<br>WEEKS |
|-----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| VERT   GREEN    | AC-VERT-20   | MAR   TU    | 17:00 - 17:30 | 24 JA - 04 AL | 77 \$        | 11           |
|                 | AC-VERT-30   | MER   WE    | 16:30 - 17:00 | 25 JA - 05 AL | 77 \$        | 11           |
|                 | AC-VERT-60   | SAM   SA    | 09:20 - 09:50 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-VERT-61   | SAM   SA    | 09:55 - 10:25 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-VERT-62   | SAM   SA    | 10:25 - 10:55 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-VERT-63   | SAM   SA    | 11:00 - 11:30 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-VERT-70   | DIM   SU    | 11:20 - 11:50 | 29 JA - 02 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-VERT-71   | DIM   SU    | 11:55 - 12:25 | 29 JA - 02 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-VERT-72   | DIM   SU    | 13:15 - 13:45 | 29 JA - 02 AL | 70 \$        | 10           |
| ROUGE   RED     | AC-ROUGE-20  | MAR   TU    | 16:30 - 17:00 | 24 JA - 04 AL | 77 \$        | 11           |
|                 | AC-ROUGE-30  | MER   WE    | 16:30 - 17:00 | 25 JA - 05 AL | 77 \$        | 11           |
|                 | AC-ROUGE-60  | SAM   SA    | 09:15 - 09:45 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-ROUGE-61  | SAM   SA    | 09:50 - 10:20 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-ROUGE-62  | SAM   SA    | 11:35 - 12:05 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-ROUGE-63  | SAM   SA    | 11:40 - 12:10 | 28 JA - 01 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-ROUGE-70  | DIM   SU    | 11:15 - 11:45 | 29 JA - 02 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-ROUGE-71  | DIM   SU    | 11:50 - 12:20 | 29 JA - 02 AL | 70 \$        | 10           |
|                 | AC-ROUGE-72  | DIM   SU    | 12:30 - 13:00 | 29 JA - 02 AL | 70 \$        | 10           |
| BLEU   BLUE     | AC-BLEU-20   | MAR   TU    | 16:30 - 17:15 | 24 JA - 04 AL | 88 \$        | 11           |
|                 | AC-BLEU-60   | SAM   SA    | 11:05 - 11:50 | 28 JA - 01 AL | 80 \$        | 10           |
|                 | AC-BLEU-61   | SAM   SA    | 11:55 - 12:40 | 28 JA - 01 AL | 80 \$        | 10           |
|                 | AC-BLEU-70   | DIM   SU    | 12:25 - 13:10 | 29 JA - 02 AL | 80 \$        | 10           |
|                 | AC-BLEU-71   | DIM   SU    | 13:00 - 13:45 | 29 JA - 02 AL | 80 \$        | 10           |
| BRONZE          | AC-BRONZE-40 | JEU   TH    | 16:45 - 17:30 | 26 JA - 06 AL | 88 \$        | 11           |
|                 | AC-BRONZE-60 | SAM   SA    | 11:55 - 12:40 | 28 JA - 01 AL | 80 \$        | 10           |
|                 | AC-BRONZE-70 | DIM   SU    | 13:00 - 13:45 | 29 JA - 02 AL | 80 \$        | 10           |

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

## 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<br>LEVEL  | CODE         | JOUR<br>DAY | HEURE<br>TIME | DATES         | COÛT<br>COST | SEM<br>WEEKS |
|--|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| ARGENT   SILVER  | AC-ARGENT-40 | JEU   TH    | 16:00 - 16:45 | 26 JA - 06 AL | 88 \$        | 11           |
|  | AC-ARGENT-60 | SAM   SA    | 12:10 - 12:55 | 28 JA - 01 AL | 80 \$        | 10           |
|  | AC-ARGENT-70 | DIM   SU    | 13:05 - 13:50 | 29 JA - 02 AL | 80 \$        | 10           |
| OR   GOLD  | AC-OR-40     | JEU   TH    | 16:00 - 16:45 | 26 JA - 06 AL | 88 \$        | 11           |
|  | AC-OR-60     | SAM   SA    | 12:10 - 12:55 | 28 JA - 01 AL | 80 \$        | 10           |
|  | AC-OR-70     | DIM   SU    | 13:05 - 13:50 | 29 JA - 02 AL | 80 \$        | 10           |
| APPRENDRE À NAGER<br>(Enfants de 8 à 13 ans)<br>LEARN TO SWIM<br>(Kids aged 8 to 13) | AY-SWIM-40   | JEU   TH    | 16:45 - 17:30 | 26 JA - 06 AL | 88 \$        | 11           |
|  | AY-SWIM-60   | SAM   SA    | 11:05 - 11:50 | 28 JA - 01 AL | 80 \$        | 10           |
|  | AY-SWIM-70   | DIM   SU    | 13:05 - 13:50 | 29 JA - 02 AL | 80 \$        | 10           |
| LEÇONS PRIVÉES<br>PRIVATE LESSONS  | AC-PV-60     | SAM   SA    | 09:55 - 10:25 | 28 JA - 01 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-61     | SAM   SA    | 10:30 - 11:00 | 28 JA - 01 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-62     | SAM   SA    | 10:30 - 11:00 | 28 JA - 01 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-63     | SAM   SA    | 11:35 - 12:05 | 28 JA - 01 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-64     | SAM   SA    | 11:35 - 12:05 | 28 JA - 01 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-70     | DIM   SU    | 11:20 - 11:50 | 29 JA - 02 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-71     | DIM   SU    | 11:50 - 12:20 | 29 JA - 02 AL | 300 \$       | 10           |
|  | AC-PV-72     | DIM   SU    | 12:25 - 12:55 | 29 JA - 02 AL | 300 \$       | 10           |



La piscine sera sous la  
**surveillance  
des lutins**  
The pool will be under  
**elf surveillance**

Le dimanche 18 décembre, de 14 h à 17 h 20

Wibit : de 14:30 à 16:30

(6 ans et plus, test de nage requis)

Musique festive, décor rigolo et cannes de Noël!

On December 18, from 2 to 5:20 p.m.

Wibit: from 2:30 to 4:30 p.m.

(6 years and up, swimming test required)

Festive music, fun decor, and candy canes!

C'est la récré des  
Fêtes au Centre  
récréatif.  
Holiday Recess at the  
Recreation Centre.

Détails | Details  
page 15

# FORMATION AQUATIQUE | AQUATIC TRAINING



## FORMATION SURVEILLANT SAUVETEUR | LIFEGUARD TRAINING

Visitez le site [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) pour connaître les prérequis et le matériel personnel à apporter.

Visit [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) to learn about the prerequisites and personal equipment to bring.

Les inscriptions pour les formations aquatiques débutent le **13 décembre à 8 h pour les résidents**, et le **20 décembre pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins **December 13 at 8 a.m. for residents**, and **December 20 at 8 a.m. for non-residents**.

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

Québec 

## REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL RECERTIFICATION NATIONAL LIFEGUARD

LIFE-NLREQ-70

Dimanche | Sunday **8 JA**  
11:00 – 15:00

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 **8 JA et | and 15 JA**  
08:00 – 16:00

Coût | Cost : **0 \$**

PRÉREQUIS | PREREQUISITES :

Cette formation de deux jours est un prérequis obligatoire pour accéder à la formation de Sauveteur national. Le candidat inscrit au PSG doit avoir son brevet Médaille de bronze ou Croix de bronze.

This two-day training is a mandatory prerequisite to the National Lifeguard course. The candidate registered with SFA must have his Bronze Medal or Bronze Cross certificate.

## SAUVETEUR NATIONAL - PISCINE NATIONAL LIFEGUARD - POOL 40 HRS

LIFE-NL-60

Les samedis | Saturdays  
**14 JA au | to 18 MR**  
08:45 – 13:00  
Évaluation : 25 MR

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 certification

# AQUATIQUES POUR ADULTES | ADULT AQUATICS

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            | SEM WEEKS |
|---|--------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------|
| <b>L'AQUACARTE • THE AQUAPASS</b><br>Permet de participer à un nombre illimité de cours d'aquaforme durant la session.<br>Allows participation in an unlimited number of aquafit courses during the session.  | AA-PASS-90               | -                    | -                              | 23 JA - 07 AL                  | 265,60\$             | -         |
| <b>AQUAFORME • AQUAFIT</b><br>Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale.<br>Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.  | AA-FITP-10               | LUN   MO             | 09:00 - 09:45                  | 23 JA - 03 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
|   | AA-FITP-11               | LUN   MO             | 13:00 - 13:45                  | 23 JA - 03 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
|   | AA-FITP-20               | MAR   TU             | 09:00 - 09:45                  | 24 JA - 04 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
|   | AA-FITP-30               | MER   WE             | 09:00 - 09:45                  | 25 JA - 05 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
|   | AA-FITP-40               | JEU   TH             | 09:00 - 09:45                  | 26 JA - 06 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
|   | AA-FITP-41               | JEU   TH             | 13:00 - 13:45                  | 26 JA - 06 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
|   | AA-FITP-50               | VEN   FR             | 08:30 - 09:15                  | 27 JA - 31 MR                  | 103,50 \$            | 10        |
| AA-FITP-51  | VEN   FR                 | 13:00 - 13:45        | 27 JA - 31 MR                  | 103,50 \$                      | 10                   |           |
| <b>AQUAPROFOND • AQUA DEEP</b><br>Des exercices pour développer la coordination et l'endurance en eau profonde avec une ceinture de flottaison.<br>Exercises to develop coordination and endurance in deep water wearing a waist flotation belt.  | AA-FITP-21               | MAR   TU             | 13:00 - 13:45                  | 24 JA - 04 AL                  | 113,80 \$            | 11        |
| <b>LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - INTERMÉDIAIRE</b><br><b>ADULT SWIMMING LESSONS - INTERMEDIATE</b><br>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.<br>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<br>AA-SWIM-21 | MAR   TU<br>MAR   TU | 19:30 - 20:00<br>20:00 - 20:30 | 24 JA - 04 AL<br>24 JA - 04 AL | 90,40 \$<br>90,40 \$ | 11<br>11  |
| <b>LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - DÉBUTANT</b><br><b>ADULT SWIMMING LESSONS - BEGINNER</b><br>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.<br>This course is an initiation to water, geared towards the non-swimmer. Different exercises will be used to help you feel comfortable 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<br>AA-SWIM-41 | JEU   TH<br>JEU   TH | 19:30 - 20:00<br>20:00 - 20:30 | 26 JA - 06 AL<br>26 JA - 06 AL | 90,40 \$<br>90,40 \$ | 11<br>11  |

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

|  | CODE          | JOUR DAY | HEURE TIME    | DATES          | COÛT COST | ÂGE AGE | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--|---------------|----------|---------------|----------------|-----------|---------|------------|-----------|
| <p><b>YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH</b></p> <p>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 &amp; breath. All levels welcome.</p>   | RA-YST-20     | MAR   TU | 10:30 – 11:30 | 24 JAN – 04 AL | 96,75 \$  | 16+     | Rec        | 11        |
| <p><b>DE LA TÊTE AUX PIEDS • HEAD TO TOE</b></p> <p>Ce cours mi-pilates et mi-yoga incorpore des exercices sur chaise et en position debout. Cette combinaison d'exercices de respiration, d'étirements et de cardio léger tout en utilisant des équipements variés permet 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   WE | 13:00 – 14:00 | 25 JA – 05 AL  | 96,75 \$  | 16+     | Rec        | 11        |
| <p><b>MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING</b></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   MO | 08:30 – 09:30 | 23 JA – 03 AL  | 96,75 \$  | 16+     | Rec        | 11        |
| <p><b>ZUMBA</b></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 while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.</p>  | RA-ZUM-40     | JEU   TH | 19:30 – 20:30 | 26 JA – 06 AL  | 96,75 \$  | 16+     | Rec        | 11        |
| <p><b>DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING</b></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 '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.</p>  | RA-LINE-30    | MER   WE | 13:30 – 14:30 | 25 JA – 29 MR  | 88 \$     | 18+     | Rec        | 10        |
| <p><b>DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT • BEGINNER COUNTRY LINE DANCING</b></p> <p>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!</p>  | RA-LINE-20    | MAR   TU | 19:00 – 20:00 | 24 JA – 04 AL  | 88 \$     | 18+     | Rec        | 10        |

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

|  | CODE                   | JOUR DAY             | HEURE TIME                     | DATES                          | COÛT COST            | ÂGE AGE    | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--|------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------|------------|-----------|
| <p><b>ESSETRICS</b></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                  | 23 JA - 03 AL                  | 96,75 \$             | 16+        | Rec        | 11        |
| <p><b>TAI CHI</b></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<br>RA-TAI-30 | LUN   MO<br>MER   WE | 10:00 - 11:00<br>19:00 - 20:00 | 23 JA - 03 AL<br>25 JA - 05 AL | 96,75 \$<br>96,75 \$ | 16+<br>16+ | Rec<br>Rec | 11<br>11  |
| <p><b>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW</b></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                  | 26 JA - 06 AL                  | 96,75 \$             | 50+        | Rec        | 11        |
| <p><b>YOGA VINYASA YOGA</b></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                  | 25 JA - 05 AL                  | 96,75 \$             | 16+        | Rec        | 11        |
| <p><b>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</b></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                  | 23 JA - 03 AL                  | 96,75 \$             | 16+        | Rec        | 11        |
| <p><b>YOGA SENIOR YOGA</b></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                  | 27 JA - 31 MR                  | 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.

| CODE                     | JOUR DAY         | HEURE TIME                     | DATES                          | COÛT COST            | ÂGE AGE      | LIEU PLACE | SEM WEEKS |
|--------------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------|------------|-----------|
| RA-WALK-40<br>RA-WALK-41 | JEU TH<br>JEU TH | 11:15 - 12:15<br>10:00 - 11:00 | 26 JA - 06 AL<br>26 JA - 06 AL | 96,75 \$<br>96,75 \$ | 14 +<br>14 + | Rec<br>Rec | 11<br>11  |
| RA-FIT-50                | VEN FR           | 11:00 - 12:00                  | 27 JA - 31 MR                  | 87,95 \$             | 16+          | Rec        | 10        |
| RA-PIL-20                | MAR TU           | 09:00 - 10:00                  | 24 JA - 04 AL                  | 96,75 \$             | 16+          | Rec        | 11        |

## 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.



# 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

| CODE   | JOUR DAY             | HEURE TIME                     | DATES                          | COÛT COST              | ÂGE AGE    | LIEU PLACE   | SEM WEEKS |
|--|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|------------|--------------|-----------|
| CA-DRAW-10<br>CA-DRAW-30   | LUN   MO<br>MER   JE | 19:00 – 21:00<br>10:00 – 12:00 | 06 FE – 03 AL<br>08 FE – 05 AL | 175,91 \$<br>175,91 \$ | 16+<br>16+ | Cent<br>Cent | 9<br>9    |
| <hr/>  |                      |                                |                                |                        |            |              |           |
| <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. 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   |                      |                                |                                |                        |            |              |           |
| <hr/>  |                      |                                |                                |                        |            |              |           |
| <b>ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLIC</b>  |                      |                                |                                |                        |            |              |           |
| Familiarisez-vous avec les outils et techniques de l'acrylique. Pour tous les niveaux : approche simple et facile pour le débutant ; 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   |                      |                                |                                |                        |            |              |           |
| CA-ACRYLIC-40  | JEU   TH             | 13:30 – 16:30                  | 09 FE – 06 AL                  | 263,87 \$              | 16+        | Cent         | 9         |



# 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-1</b><br><b>SPANISH FOR TRAVELLERS – BEGINNER-1</b><br>Espagnol de base - pas d'expérience requise.<br>Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1</i> (25 \$ chez <b>renaud-bray.com</b> ).<br>Basic Spanish - no experience required.<br>Book required: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (\$25 at <b>renaud-bray.com</b> ).  | CA-ESP-40 | JEU   TH | 08:30 – 10:30                                    | 26 JA – 23 MR | 175,91 \$ | 16+     | Cent       | 9         |
| <b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – DÉBUTANT-2 AVANCÉ</b><br><b>ADVANCED SPANISH FOR TRAVELLERS – BEGINNER-2</b><br>Espagnol de base.<br>Prérequis : L'espagnol pour débutant-1.<br>Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1</i> (deuxième partie) (25 \$ chez <b>renaud-bray.com</b> )<br>Basic Spanish.<br>Prerequisite: Beginner-1 Spanish.<br>Book required: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (part 2) (\$25 at <b>renaud-bray.com</b> )   | CA-ESP-41 | JEU   TH | 10:30 – 12:30                                    | 26 JA – 23 MR | 175,91 \$ | 16+     | Cent       | 9         |
| <b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE-1</b><br><b>SPANISH FOR TRAVELLERS – INTERMEDIATE-1</b><br>Apprendre l'espagnol par l'entremise de contenu culturel.<br>Prérequis : L'espagnol pour débutant-2<br>Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 2</i> (25 \$ au <b>renaud-bray.com</b> ).<br>Learn Spanish using contemporary cultural content.<br>Prerequisite: Beginner-2 Spanish.<br>Book required: <i>Pensar y aprender libro 2</i> (\$25 at <b>renaud-bray.com</b> ).  | CA-ESP-50 | VEN   FR | 09:30 – 11:30<br>(17 - 24 MR :<br>09:30 – 12:30) | 27 JA – 24 MR | 195,45 \$ | 16+     | Cent       | 9         |
| <b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE 2</b><br><b>SPANISH FOR TRAVELLERS – INTERMEDIATE-2</b><br>Apprendre l'espagnol par l'entremise de contenu culturel.<br>Prérequis : L'espagnol pour intermédiaire-1.<br>Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au <b>renaud-bray.com</b> ).<br>Learn Spanish using contemporary cultural content.<br>Prerequisite: Intermediate-1 Spanish.<br>Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at <b>renaud-bray.com</b> ).  | CA-ESP-20 | MAR   TU | 09:30 – 11:30                                    | 24 JA – 28 MR | 195,45 \$ | 16+     | Cent       | 10        |
| <b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – AVANCÉ</b><br><b>SPANISH FOR TRAVELLERS – ADVANCED</b><br>Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone.<br>Prérequis : L'espagnol intermédiaire-2.<br>Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au <b>renaud-bray.com</b> ).<br>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.<br>Prerequisite: Intermediate-2 Spanish for Travellers.<br>Book required: <i>Pensar y aprender Libro 3</i> (\$25 at <b>renaud-bray.com</b> ). | CA-ESP-10 | LUN   MO | 09:30 – 11:30                                    | 23 JA – 27 MR | 195,45 \$ | 16+     | Cent       | 10        |

## 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 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 demandée à 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 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 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. 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.

# PATINOIRES EXTÉRIEURES ET SKI DE FOND OUTDOOR RINKS AND CROSS-COUNTRY SKIING



## NOUS EMBAUCHONS ACTUELLEMENT DES PRÉPOSÉS AUX PATINOIRES EXTÉRIEURES

Vos tâches consisteront à assurer une surveillance de la patinoire et du chalet pendant les heures d'opération, à remplir les rapports de fréquentation, à assurer la propreté des lieux, et à entretenir la patinoire (arrosage, déneigement).

## WE ARE CURRENTLY HIRING OUTDOOR RINK ATTENDANTS

Your tasks would include monitoring the rink and chalet during operating hours, completing attendance reports, ensuring cleanliness of the premises, and maintaining the rink (watering, snow removal).

Vous êtes intéressé? Postulez dès maintenant avec notre formulaire en ligne dans la section *Emplois* de notre site :  
Interested? Apply now by filling out our online form in the *Employment* section of our website:

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



## PISTES DE SKI DE FOND

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour connaître la date d'ouverture officielle à la suite du premier traçage.

### Emplacements :

- Parc Christmas : 600 mètres
- Parc Centennial : 700 mètres
- Parc Beacon Hill : 700 mètres
- Parc City Lane : 1 kilomètre
- Sentier du parc canin : 1 kilomètre

Les traçages seront effectués minimalement une (1) fois par semaine et/ou à la suite de précipitations de neige (ce traçage sera automatiquement effectué dans les 12 à 24 heures suivant la fin des précipitations).

## CROSS-COUNTRY SKI TRAILS

Follow us on social media for the official opening date following the first tracing.

### Locations:

- Christmas Park: 600 metres
- Centennial Park: 700 metres
- Beacon Hill Park: 700 metres
- City Lane Park: 1 kilometre
- Dog Park Trail: 1 kilometre

Tracing will be carried out at least once (1) per week and/or after a snowfall (this tracing will be automatically carried out within 12 to 24 hours after the end of the precipitation).

# PATINOIRES EXTÉRIEURES | OUTDOOR RINKS

**LES CHALETS SONT OUVERTS : DU LUNDI AU VENDREDI DE 10 H À 22 H ET LE SAMEDI, DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS DE 9 H À 22 H**  
**CHALETs ARE OPEN: MONDAY TO FRIDAY FROM 10 A.M. TO 10 P.M. AND SATURDAY, SUNDAY AND HOLIDAYS FROM 9 A.M. TO 10 P.M.**

| HEURE TIME | LUN   MO  |                                 | MAR   TU                      |                                 | MER   WE                    |                                 | JEU   TH                    |                                 | VEN   FR                      |                                 | SAM   SA                    |                                 | DIM   SU                    |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
|------------|---|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|----------------------|--|-------------------------------|--|--------------|--|
|            | Briarwood Christmas Heights                                       | Beacon Hill Drummond Windermere | Briarwood Christmas Heights   | Beacon Hill Drummond Windermere | Briarwood Christmas Heights | Beacon Hill Drummond Windermere | Briarwood Christmas Heights | Beacon Hill Drummond Windermere | Briarwood Christmas Heights   | Beacon Hill Drummond Windermere | Briarwood Christmas Heights | Beacon Hill Drummond Windermere | Briarwood Christmas Heights | Beacon Hill Drummond Windermere |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 07:00      | LIBRE   OPEN  |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 08:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 09:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 10:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 11:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 12:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 13:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 14:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING 14:00 - 16:00 |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 15:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 | LIBRE   OPEN                                |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 16:00      |   |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING               |  | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING |  | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING |  | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING |  | HOCKEY JUNIOR HOCKEY |  | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING |  | LIBRE   OPEN |  |
| 17:00      | HOCKEY JUNIOR HOCKEY  |                                 | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING |                                 | HOCKEY JUNIOR HOCKEY        |                                 | HOCKEY JUNIOR HOCKEY        |                                 | PATINAGE LIBRE PUBLIC SKATING |                                 | HOCKEY JUNIOR HOCKEY        |                                 | LIBRE   OPEN                |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 18:00      | LIGUES LEAGUES  |                                 | LIGUES LEAGUES                |                                 | HOCKEY JUNIOR HOCKEY        |                                 | LIGUES LEAGUES              |                                 | LIGUES LEAGUES                |                                 | HOCKEY JUNIOR HOCKEY        |                                 | HOCKEY ADULTE HOCKEY        |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 19:00      | LIGUES LEAGUES  |                                 | LIBRE OPEN                    |                                 | LIGUES LEAGUES              |                                 | LIGUES LEAGUES              |                                 | LIBRE OPEN                    |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | HOCKEY ADULTE HOCKEY        |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 20:00      | LIBRE OPEN  |                                 | LIBRE OPEN                    |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | LIBRE OPEN                    |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 21:00      | LIBRE OPEN  |                                 | LIBRE OPEN                    |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | LIBRE OPEN                    |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 | LIBRE OPEN                  |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |
| 22:00      | 22:00 ENTRETIEN – PATINOIRES FERMÉES   MAINTENANCE – RINKS CLOSED |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |                               |                                 |                             |                                 |                             |                                 |   |  |                               |  |                               |  |                               |  |                      |  |                               |  |              |  |

**SHANNON : LUNDI AU VENDREDI - PATINAGE LIBRE SEULEMENT DE 07:00 À 22:00 | SHANNON: MONDAY TO FRIDAY - PUBLIC SKATING ONLY FROM 07:00 TO 22:00**

## LÉGENDE

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>LIBRE</b>          | Patinage libre, hockey, ringuette et patinage artistique   |
| <b>PATINAGE LIBRE</b> | Patinage libre seulement   |
| <b>HOCKEY ADULTE</b>  | Hockey libre 15 ans +  |
| <b>HOCKEY JUNIOR</b>  | Hockey libre 14 ans et moins   |
| <b>LIGUES</b>         | Pratique des associations<br><i>En cas d'annulation d'une réservation, la période devient libre.</i> |

## LEGEND

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>OPEN</b>           | Public skating, shinny, ringuette and figure skating  |
| <b>PUBLIC SKATING</b> | Public skating only   |
| <b>ADULT HOCKEY</b>   | Shinny hockey 15 years +  |
| <b>JUNIOR HOCKEY</b>  | Shinny hockey 14 years and under  |
| <b>LEAGUES</b>        | Local associations practice<br><i>In the case of a reservation cancellation, the period becomes open.</i> |



La loi exige que toute personne participant à une activité de hockey sur glace doit porter l'équipement de protection suivant : **protecteur facial complet, protège-cou et casque.**

The law requires any person participating in an ice hockey activity to wear the following protective equipment: **full face mask, neck guard and helmet.**