

CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Automne 2023



CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Fall 2023



INSCRIPTION | REGISTRATION



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

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES

POUR LES RÉSIDENTS : le mercredi **6 septembre** à partir de 8 h

POUR LES NON-RÉSIDENTS : le mardi **12 septembre** à partir de 8 h

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

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

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

GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS

FOR RESIDENTS: Wednesday, **September 6** beginning at 8 a.m.

FOR NON-RESIDENTS: Tuesday, **September 12** beginning at 8 a.m.

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

LAISSE-PASSER

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



CLASS PASS

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

TARIFICATION DES PROGRAMMES

- Résidents de Beaconsfield et de Kirkland avec preuve de résidence : Prix annoncé
- **Aînés (60 ans +) de Beaconsfield 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 senior residents (60 years +) with ID: 50% discount**
- Non-residents: Advertised price plus 25%
- Non-resident seniors: Advertised price

ENFANTS ET ADOS | CHILDREN AND TEENS



	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
BOUGE ET GROOVE • MOVE AND GROOVE Mouvements actifs et amusants pour les enfants d'âge préscolaire afin qu'ils bougent avec la musique tout en interagissant avec d'autres enfants. A fun movement and music class that will keep children active and entertained.	RP-MOVE70	DIM SU	11:30 - 12:15	24 SE - 3 DE Pas de cours No class 19 NO	70 \$	3 - 5	Rec	10
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-VOLLEY50 RY-VOLLEY50	VEN FR VEN FR	17:15 - 18:45 19:00 - 20:30	22 SE - 1 DE 22 SE - 1 DE Pas de cours No class 17 NO	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 ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux. Come with your friends and together learn new skills, strategies and game play.	RY-BAD50	VEN FR	16:00 - 16:45	22 SE - 1 DE Pas de cours No class 17 NO	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 or guardian.	CP-ART60	SAM SA	09:30 - 10:30	30 SE - 2 DE Pas de cours No class 21 OC, 4 NO, 11 NO	57 \$	3 - 5	Cent	7
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-ARTIST61	SAM SA	11:00 - 12:00	30 SE - 2 DE Pas de cours No class 21 OC, 4 NO, 11 NO	57 \$	6 - 12	Cent	7

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

ENFANTS | CHILDREN (5 - 11 ANS/YEARS)

Jeu | Th 14 SE - 7 DE : 18:00 - 18:55 et | and
Sam | Sa 9 SE - 9 DE : 09:00 - 09:55

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

\$185 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 14 SE - 7 DE : 19:00 - 21:00 et | and
Sam | Sa 9 SE - 9 DE : 10:00 - 12:00

285 \$ par | per participant

Karaté et Jiu-Jitsu (au sol)

Karate and Jiu-Jitsu (groundwork)



APPRENDRE À PATINER | LEARN TO SKATE

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



PAS DE COURS | NO CLASSES 22 OC



	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS DE 2 À 5 ANS LEARN TO SKATE FOR CHILDREN 2 - 5 YEARS OF AGE Avec l'aide d'un parent, les enfants apprennent les techniques de base. L'adulte doit participer et être à l'aise sur ses patins. Un enfant par adulte. With parental assistance, children learn basic skills. Adults must participate and be comfortable on their skates. One child per adult.	RP-SKATET70	DIM SU	11:15 - 11:45	24 SE - 3 DE	80 \$	2 - 5	Rec	10
APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS PRÉSCOLAIRES DE 3 À 5 ANS • PRESCHOOL LEARN TO SKATE - 3 TO 5 YEARS Niveau 1 : Techniques de base de la marche, de la course et du glissement sur patins. Pour les enfants qui peuvent se tenir debout sur des patins. Niveau 2 : Pour les enfants qui ont peu d'expérience et qui peuvent marcher en équilibre sur la glace sans aide. Level 1: A basic program teaching children to walk, run and glide on their skates. Children must be able to stand alone on their skates. Level 2: For children with limited experience able to walk and balance without assistance on the ice.	RP-SKATE170 Niv Lev 1 RP-SKATE171 Niv Lev 1 RP-SKATE172 Niv Lev 1 RP-SKATE270 Niv Lev 2 RP-SKATE271 Niv Lev 2 RP-SKATE272 Niv Lev 2	DIM SU DIM SU DIM SU DIM SU DIM SU DIM SU	11:55 - 12:25 12:35 - 13:05 13:15 - 13:45 11:15 - 11:45 11:55 - 12:25 12:35 - 13:05	24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE	80 \$ 80 \$ 80 \$ 80 \$ 80 \$ 80 \$	3 - 5 3 - 5 3 - 5 3 - 5 3 - 5 3 - 5	Rec Rec Rec Rec Rec Rec	10 10 10 10 10 10
APPRENDRE À PATINER POUR ENFANTS DE 6 À 9 ANS OU DE 10 À 14 ANS • LEARN TO SKATE FOR CHILDREN 6 - 9 YEARS OR 10 - 14 YEARS Niveau 1 : Pour ceux et celles qui s'initient au patinage. Niveau 2 : Pour les enfants avec expérience capables de glisser sur un pied, faire un arrêt avant, reculer, pousser avec les lames droite et gauche. Level 1: For those new to skating. Level 2: For children with experience able to glide forward on one foot, forward stop, move backwards, push with right and left blade.	RC-SKATE170 Niv Lev 1 RC-SKATE270 Niv Lev 2 RY-SKATE170 Niv Lev 1 RY-SKATE270 Niv Lev 2	DIM SU DIM SU DIM SU DIM SU	11:15 - 11:45 11:55 - 12:25 12:35 - 13:05 13:15 - 13:45	24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE 24 SE - 3 DE	80 \$ 80 \$ 80 \$ 80 \$	6 - 9 6 - 9 10 - 14 10 - 14	Rec Rec Rec Rec	10 10 10 10
APPRENDRE À PATINER POUR ADULTES: 14 ANS + LEARN TO SKATE FOR ADULTS: 14 YEARS + Pour ceux et celles qui s'initient au patinage. For those who want to learn to skate.	RA-SKATE70	DIM SU	13:15 - 13:45	24 SE - 3 DE	100 \$	14+	Rec	10

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

PROGRAMME DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

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

BLANC | WHITE

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

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

JAUNE | YELLOW

3-7 ans/lyrs 30 min Ratio 4-1

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

VERT | GREEN

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

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

ROUGE | RED

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

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

BLEU | BLUE

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

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

BRONZE

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

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

ARGENT | SILVER

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

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

OR | GOLD

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

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



AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

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 LES 18 ET 19 NOVEMBRE EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.
* ALL SWIMMING LESSONS ARE CANCELLED ON NOVEMBER 18 AND 19 DUE TO A SWIM MEET.

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
DÉBUTANT BEGINNER	AC-DEBUT20	MAR TU	10:00 - 10:30	26 SE - 5 DE	77 \$	11
	AC-DEBUT60	*SAM SA	09:15 - 09:45	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-DEBUT61	*SAM SA	09:50 - 10:20	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-DEBUT70	*DIM SU	11:15 - 11:45	24 SE - 3 DE	70 \$	10
BLANC WHITE	AC-BLANC20	MAR TU	16:00 - 16:30	26 SE - 5 DE	77 \$	11
	AC-BLANC30	MER WE	16:00 - 16:30	27 SE - 6 DE	77 \$	11
	AC-BLANC31	MER WE	17:00 - 17:30	27 SE - 6 DE	77 \$	11
	AC-BLANC60	*SAM SA	09:15 - 09:45	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-BLANC61	*SAM SA	09:20 - 09:50	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-BLANC62	*SAM SA	09:55 - 10:25	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-BLANC63	*SAM SA	10:25 - 10:55	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-BLANC64	*SAM SA	10:30 - 11:00	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-BLANC65	*SAM SA	11:00 - 11:30	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-BLANC70	*DIM SU	11:15 - 11:45	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-BLANC71	*DIM SU	11:55 - 12:25	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-BLANC72	*DIM SU	11:55 - 12:25	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-BLANC73	*DIM SU	12:30 - 13:00	24 SE - 3 DE	70 \$	10
JAUNE YELLOW	AC-JAUNE20	MAR TU	16:00 - 16:30	26 SE - 5 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE30	MER WE	16:00 - 16:30	27 SE - 6 DE	77 \$	11
	AC-JAUNE60	*SAM SA	09:20 - 09:50	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE61	*SAM SA	09:50 - 10:20	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE62	*SAM SA	10:25 - 10:55	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE63	*SAM SA	11:00 - 11:30	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE64	*SAM SA	11:05 - 11:35	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE70	*DIM SU	11:20 - 11:50	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE71	*DIM SU	11:50 - 12:20	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-JAUNE72	*DIM SU	12:25 - 12:55	24 SE - 3 DE	70 \$	10

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS



* TOUS LES COURS DE NATATION SONT ANNULÉS LES 18 ET 19 NOVEMBRE EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.
* ALL SWIMMING LESSONS ARE CANCELLED ON NOVEMBER 18 AND 19 DUE TO A SWIM MEET.

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
VERT GREEN	AC-VERT20	MAR TU	17:00 - 17:30	26 SE - 5 DE	77 \$	11
	AC-VERT30	MER WE	16:30 - 17:00	27 SE - 6 DE	77 \$	11
	AC-VERT60	*SAM SA	09:20 - 09:50	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-VERT61	*SAM SA	09:55 - 10:25	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-VERT62	*SAM SA	10:25 - 10:55	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-VERT63	*SAM SA	11:00 - 11:30	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-VERT70	*DIM SU	11:20 - 11:50	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-VERT71	*DIM SU	11:55 - 12:25	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-VERT72	*DIM SU	13:15 - 13:45	24 SE - 3 DE	70 \$	10
ROUGE RED	AC-ROUGE20	MAR TU	16:30 - 17:00	26 SE - 5 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE30	MER WE	16:30 - 17:00	27 SE - 6 DE	77 \$	11
	AC-ROUGE60	*SAM SA	09:15 - 09:45	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-ROUGE61	*SAM SA	09:50 - 10:20	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-ROUGE62	*SAM SA	11:35 - 12:05	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-ROUGE63	*SAM SA	11:40 - 12:10	23 SE - 2 DE	70 \$	10
	AC-ROUGE70	*DIM SU	11:15 - 11:45	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-ROUGE71	*DIM SU	11:50 - 12:20	24 SE - 3 DE	70 \$	10
	AC-ROUGE72	*DIM SU	12:30 - 13:00	24 SE - 3 DE	70 \$	10
BLEU BLUE	AC-BLEU20	MAR TU	16:30 - 17:15	26 SE - 5 DE	88 \$	11
	AC-BLEU60	*SAM SA	11:05 - 11:50	23 SE - 2 DE	80 \$	10
	AC-BLEU61	*SAM SA	11:55 - 12:40	23 SE - 2 DE	80 \$	10
	AC-BLEU70	*DIM SU	12:25 - 13:10	24 SE - 3 DE	80 \$	10
	AC-BLEU71	*DIM SU	13:00 - 13:45	24 SE - 3 DE	80 \$	10
BRONZE	AC-BRONZE40	JEU TH	16:45 - 17:30	28 SE - 7 DE	88 \$	11
	AC-BRONZE60	*SAM SA	11:55 - 12:40	23 SE - 2 DE	80 \$	10
	AC-BRONZE70	*DIM SU	13:00 - 13:45	24 SE - 3 DE	80 \$	10

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS



* TOUS LES COURS DE NATATION SONT ANNULÉS LES 18 ET 19 NOVEMBRE EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.
* ALL SWIMMING LESSONS ARE CANCELLED ON NOVEMBER 18 AND 19 DUE TO A SWIM MEET.

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
ARGENT SILVER	AC-ARGENT40	JEU TH	16:00 - 16:45	28 SE - 7 DE	88 \$	11
	AC-ARGENT60	*SAM SA	12:10 - 12:55	23 SE - 2 DE	80 \$	10
	AC-ARGENT70	*DIM SU	13:05 - 13:50	24 SE - 3 DE	80 \$	10
OR GOLD	AC-OR40	JEU TH	16:00 - 16:45	28 SE - 7 DE	88 \$	11
	AC-OR60	*SAM SA	12:10 - 12:55	23 SE - 2 DE	80 \$	10
	AC-OR70	*DIM SU	13:05 - 13:50	24 SE - 3 DE	80 \$	10
* APPRENDRE À NAGER (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM (Kids aged 8 to 13)	AY-NAGE40	JEU TH	16:45 - 17:30	28 SE - 7 DE	88 \$	11
	AY-NAGE60	*SAM SA	11:05 - 11:50	23 SE - 2 DE	80 \$	10
	AY-NAGE70	*DIM SU	13:05 - 13:50	24 SE - 3 DE	80 \$	10
**LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	AC-PV60	*SAM SA	09:55 - 10:25	23 SE - 2 DE	300 \$	10
	AC-PV61	*SAM SA	10:30 - 11:00	23 SE - 2 DE	300 \$	10
	AC-PV62	*SAM SA	10:30 - 11:00	23 SE - 2 DE	300 \$	10
	AC-PV63	*SAM SA	11:35 - 12:05	23 SE - 2 DE	300 \$	10
	AC-PV64	*SAM SA	11:35 - 12:05	23 SE - 2 DE	300 \$	10
	AC-PV70	*DIM SU	11:20 - 11:50	24 SE - 3 DE	300 \$	10
	AC-PV71	*DIM SU	11:50 - 12:20	24 SE - 3 DE	300 \$	10
	AC-PV72	*DIM SU	12:25 - 12:55	24 SE - 3 DE	300 \$	10

*Ce cours est une initiation à l'eau, pour les enfants non-nageurs âgés de 8 à 13 ans. Différents exercices seront utilisés pour vous aider à vous sentir à l'aise dans l'eau, à apprendre les techniques de base de la natation et à vous sentir à l'aise en eau profonde. Vous apprendrez les bases de la nage en crawl et en dos crawlé. Vous vous pratiquerez à nager un minimum de 25 m ainsi qu'à faire du surplace pendant 30 secondes.

This course is an initiation to water, for non-swimmer kids aged from 8 to 13. Different exercises will be used to help you develop a comfort in the water, and learn basic swimming skills and comfort in deep water. You will learn the basics to swim front crawl, and back crawl. You will work towards swimming a minimum of 25m and staying afloat for 30 seconds.

**Les cours de natation privés sont offerts à tous les jeunes, peu importe leur niveau. C'est une excellente façon de développer et d'approfondir les techniques de natation tout en répondant au besoins des participants. Les cours manqués par les participants ne peuvent pas être reportés.

Private swimming lessons are available to young people of all levels. It's a great way to develop and deepen swimming techniques while catering to the participant's needs. Missed classed by the participants can't be rescheduled.

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 **6 septembre à 8 h pour les résidents**,
et le **12 septembre à 8 h pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins on
September 6 for residents at 8 a.m. and on **September 12 at 8 a.m. for non-residents**.

DEPUIS SEPTEMBRE 2022, LA VILLE DE
BEAUCONSFIELD 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

SAUV-REQSN70

Dim | Su **17 SE**

12:00 – 16:00

SAUV-REQSN71

Dim | Su **17 DE**

10:00 – 14:00

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

SAUV-PSG70

Sam | Sa **et|and** Dim | Su **16 SE, 17 SE**

08:30 – 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

SAUV-MBCB70

Dim | Su **24 SE – 26 NO** (Pas de cours | No class 19 NO)

10:00 – 14:00

Évaluation: 3 DE

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

SAUV-SN60

Sam | Sa **23 SE – 2 DE** (Pas de cours | No class 18 NO)

08:45 – 13:00

Évaluation : 9 DE

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

! PAS DE COURS | NO CLASSES 9 OC

COURS COURSE	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
L'AQUACARTE • THE AQUAPASS Permet de participer à un nombre illimité de cours d'aquaforme et aquaprofond durant la session. Allows participation in an unlimited number of aquafit and aqua deep courses during the session.	AA-PASSE90	-	-	25 SE - 15 DE	289,70 \$	12
AQUAFORME • AQUAFIT Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.	AA-FORME10	LUN MO	09:00 - 09:45	25 SE - 11 DE	113,80 \$	11
	AA-FORME11	LUN MO	13:00 - 13:45	25 SE - 11 DE	113,80 \$	11
	AA-FORME20	MAR TU	09:00 - 09:45	26 SE - 12 DE	124,20 \$	12
	AA-FORME30	MER WE	09:00 - 09:45	27 SE - 13 DE	124,20 \$	12
	AA-FORME40	JEU TH	09:00 - 09:45	28 SE - 14 DE	124,20 \$	12
	AA-FORME41	JEU TH	13:00 - 13:45	28 SE - 14 DE	124,20 \$	12
	AA-FORME50	VEN FR	08:30 - 09:45	29 SE - 15 DE	124,20 \$	12
AA-FORME51	VEN FR	13:00 - 13:45	29 SE - 15 DE	124,20 \$	12	
AQUAPROFOND • AQUA DEEP Des exercices pour développer la coordination et l'endurance en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Exercises to develop coordination and endurance in deep water wearing a waist flotation belt.	AA-FORME21	MAR TU	13:00 - 13:45	26 SE - 12 DE	124,20 \$	12

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-NAGE20 AA-NAGE40	MAR TU JEU TH	19:30 - 20:00 20:00 - 20:30	26 SE - 5 DE 28 SE - 7 DE	90,40 \$ 90,40 \$	11 11
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-NAGE21 AA-NAGE41	MAR TU JEU TH	20:00 - 20:30 19:30 - 20:00	26 SE - 5 DE 28 SE - 7 DE	90,40 \$ 90,40 \$	11 11

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ZUMBA TONIFIANT • ZUMBA TONING Ce cours suit les mêmes principes de danse qu'un cours de Zumba mais avec une résistance supplémentaire en utilisant des poids très légers. This course follows the same dance-inspired principles of a Zumba class along with the added resistance of very light weights.</p>	RA-ZUMT20	MAR I TU	08:00 – 09:00	26 SE – 5 DE	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>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.</p>	RA-BODYSCU10	LUN I MO	08:30 – 09:30	25 SE – 4 DE Pas de cours No class 9 OC	88 \$	16+	Rec	10
<p>ZUMBA Bougez et travaillez votre endurance, flexibilité, coordination et tonus musculaire. Ce cours à intensité variée vous promet du plaisir. Come have some fun all while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.</p>	RA-ZUM40	JEU I TH	19:30 – 20:30	21 SE – 30 NO	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>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 40's to now. From Sinatra, to rap, to the '60s, '70s, and '80s and, of course, country music. Choreographies are easy to understand so all can learn easily.</p>	RA-LINE30	MER I WE	13:30 – 14:30	27 SE – 22 NO Pas de cours No class 18 OC	70,35 \$	16+	Rec	8
<p>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 rencontrant 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-LINE20	MAR I TU	19:00 – 20:00	26 SE – 21 NO Pas de cours No class 17 OC	70,35 \$	16+	Rec	8

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<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. Ce cours est 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-ESS10	LUN MO	11:30 – 12:30	25 SE – 4 DE Pas de cours No class 9 OC	88 \$	16+	Rec	10
<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-TAI10 RA-TAI30	LUN MO MER WE	10:00 – 11:00 19:00 – 20:00	25 SE – 4 DE 27 SE – 6 DE Pas de cours No class 9 OC	88 \$ 96,75 \$	16+ 16+	Rec Rec	10 11
<p>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW</p> <p>Ce cours comprend des exercices aérobiques de faibles intensités, des exercices de tonification et d'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-LITE40	JEU TH	13:15 – 14:15	21 SE – 30 NO	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH</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.</p> <p>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.</p>	RA-YOGA20	MAR TU	10:30 – 11:30	26 SE – 5 DE	96,75 \$	16+	Rec	11
<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-YOGA10	LUN MO	12:00 – 13:00	25 SE – 4 DE Pas de cours No class 9 OC	88 \$	16+	Rec	10
<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-SEN50	VEN FR	09:30 – 10:30	22 SE – 1 DE	96,75 \$	50+	Rec	11
<p>MUSCULATION ET ÉTIREMENTS • PUMP & STRETCH</p> <p>Idéal pour se mettre en forme et tonifier son corps. Un entraînement complet du corps avec des poids légers à modérés, suivi d'un étirement profond pour améliorer la flexibilité.</p> <p>Great for anyone looking to get toned and fit. A total body workout using light to moderate weights followed by a deep stretch to help enhance flexibility.</p>	RA-PUMP30	MER WE	08:00 – 09:00	27 SE – 6 DE	96,75 \$	16+	Rec	11

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>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.</p>	RA-PICKLE20	MAR TU	09:30 – 10:30	26 SE – 5 DE	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>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 3^e coup amorti ou en puissance, les stratégies du 4^e 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.</p>	RA-PICKLE21	MAR TU	10:45 – 11:45	26 SE – 5 DE	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>ABDOS & TRONC • ABS & CORE Entraînement à l'aide de divers exercices pour développer et renforcer les muscles responsables de la stabilisation et de l'équilibre du corps en mouvement. Workout using various core exercises to help develop and strengthen the muscles responsible for stabilizing and balancing the body during movement.</p>	RA-CORE40	JEU TH	14:30 – 15:30	21 SE – 30 NO	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>GENTLE YOGA DOUX À travers des postures lentes et majoritairement au sol, la pratique développe la stabilité et la mobilité, et fait découvrir une meilleure amplitude de mouvement de notre corps. Performed at a slower pace through postures on the floor, the practice builds stability, mobility and range of motion.</p>	RA-YOGA30	MER WE	18:15 – 19:15	27 SE – 6 DE Pas de cours No class 18 OC	88 \$	16+	Rec	10
<p>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.</p>	RA-PILSTR40	JEU TH	10:00 – 11:00	21 SE – 30 NO	96,75 \$	16+	Rec	11
<p>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</p>	RA-KUNG30	MER WE	17:45 – 18:45	27 SE – 6 DE	75 \$ 96,75 \$	10 – 13 14+	Rec	11

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING (DÉBUTANT/BEGINNER: RA-WALK-40 INTERMÉDIAIRE/INTERMEDIATE: RA-WALK-41) Donné par un entraîneur certifié et avec l'utilisation de bâtons spécialisés, ce sport en plein air tonifie aussi le haut du corps en sollicitant 90 % de la masse musculaire, et ce, avec peu de charge sur les articulations. Le cours pour débutant est conçu pour les nouveaux marcheurs ou ceux qui souhaitent marcher à un rythme modéré. Le cours intermédiaire s'adresse aux marcheurs ayant de l'expérience. Location de bâtons ou achat disponible - voir l'instructeur. Taught by a certified instructor, and using specialized poles, this outdoor sport tones the entire body by using 90% of the muscles while creating little stress on the joints. The beginner class is designed for new walkers or those who wish to walk at a moderate pace. The intermediate class is for walkers with experience. Pole rental, or purchase available - see the instructor.	RA-WALK40 RA-WALK41	JEU TH JEU TH	11:15 - 12:15 10:00 - 11:00	21 SE - 30 NO 21 SE - 30 NO	96,75 \$ 96,75 \$	14 + 14 +	Rec Rec	11 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.	RA-FIT50	VEN FR	11:00 - 12:00	22 SE - 1 DE	96,75 \$	16+	Rec
INTRODUCTION À L'AQUARELLE • INTRODUCTION TO 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. Aucune expérience requise. Coût du matériel non compris. Experiment with current and classic techniques for various watercolour media. Tools, techniques and the elements necessary to compose and render a good painting will be discussed. Cost of materials is not included.	CA-AQUA10	LUN MO	13:00 - 16:00	25 SE - 4 DE Pas de cours No class 9 OC	293,18 \$	16+	Cent	10
	ACRYLIQUE INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE ACRYLICS Cours visant la manipulation de la peinture acrylique, la composition et l'amélioration des techniques et le développement personnel. Nous travaillons sur des compositions abstraites et semi-abstraites. De grandes toiles de forme originale seront considérées, y compris le travail avec des éléments de dessin, et l'utilisation des angles droits et des règles. Prérequis: connaissances de base en acrylique. Classes focusing on acrylic paint handling, composition, technique improvement and personal development. We will work on abstract and semi-abstract compositions. Large canvases of original form will be considered, including working with drawing elements, straight angles and rulers. Prerequisites: basic knowledge of acrylics.	CA-ACRY20	MAR TU	15:00 - 18:00	26 SE - 5 DE	322,50 \$	16+	Cent
INTRODUCTION À L'ACRYLIQUE • INTRODUCTION TO ACRYLICS Introduction aux compétences pratiques avec des techniques et des méthodes d'observation qui incluent les principaux éléments de l'art et de l'application de la peinture. Exploration de différents sujets liés à la théorie des cinq éléments. Introduction to practical skills with techniques and observation methods that include the major elements of art and paint application. Exploration of different subjects linked to the five element theory.	CA-ACRY70	DIM SU	09:30 - 12:30	1 OC - 3 DE Pas de cours No class 8 OC, 5 NOV	234,55 \$	16+	Cent	8

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>DESSIN • DRAWING</p> <p>Ce cours d'introduction explique les bases du dessin de contour, du dessin rapide, du dessin à l'aveugle et du dessin d'observation. Pour débutants et dessinateur expérimentés cherchant à rafraîchir leurs connaissances.</p> <p>This introductory course covers the basics of contour drawing, rapid drawing, blind drawing and observation drawing. For beginners and experienced artists looking to refresh their skills.</p>	CA-DESS20	MAR TU	12:30 – 14:30	26 SE – 5 DE	215 \$	16+	Cent	11
<p>PHOTOGRAPHIE POUR DÉBUTANTS • PHOTOGRAPHY FOR BEGINNERS</p> <p>Vous avez une appareil photo ou un cellulaire, mais vous ne savez pas par où commencer? Dans cette série de trois rencontres, Wendy Longlade vous partage les connaissances de base pour débiter votre parcours en photographie. Découvrez les fonctions de votre appareil et des plateformes de réseaux sociaux afin de prendre des meilleures photos. Une promenade photo est aussi prévue.</p> <p>Do you have a camera or a cell phone, but don't know where to start? In this three-part series, Wendy Longlade shares the basic knowledge you need to start your photography journey. Learn how to use your camera and social networking platforms to take better photos. A photo walk is also planned.</p>	CA-PHOT70	DIM SU	13:00 – 14:30	24 SE 1 OC 15 OC	44 \$	16+	Biblio Lib	3
<p>PHOTOGRAPHIE POUR INITIÉS • FUNDAMENTALS IN PHOTOGRAPHY</p> <p>Apprenez à contrôler votre appareil photo et à exposer une meilleure photo. Pour ceux et celles qui veulent apprendre les fonctions de leur appareil photo, ainsi que la façon d'améliorer leurs compétences photographiques. Wendy Longlade vous offre une série de trois rencontres destinées à raffiner ces compétences. Optez pour ce cours si vous avez participé à la première série de cours ou si vous avez déjà une base de connaissances en photographie. Photos en classe, travaux et sortie photo.</p> <p>Learn how to control your camera and expose a better photograph. For students who want to learn the functions and control of their camera, as well as how to improve their photographic skills. Wendy Longlade offers a series of three meetings designed to refine these skills. Opt for this course if you participated in the first series or if you already have basic knowledge of photography. In class photos, assignments and photo outing.</p>	CA-PHOT71	DIM SU	13:00 – 14:30	22 OC 29 OC 5 NO	44 \$	16+	Biblio Lib	3
<p>L'OBSERVATION D'OISEAUX • BIRDWATCHING</p> <p>Participez à cette série de trois ateliers d'observation d'oiseaux, avec Sheldon Harvey, où seront abordés les sujets de conservation, les habitats et les types d'oiseaux. S'il fait beau, profitez d'une excursion d'observation.</p> <p>Take part in this series of three birdwatching workshops, with Sheldon Harvey, covering conservation issues, habitats and bird types. If the weather permits, participants will also enjoy a birdwatching excursion.</p>	CA-BIRD40	JEU TH	10:00 – 12:00	28 SE 5 OC 12 OC	58,65 \$	16+	Biblio Lib	3



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 3 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 3</p> <p>Espagnol de base. Préalable: Espagnol pour les voyageurs - Débutant 1 ou 2. Livre requis : Pensar y aprender libro 2 (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish. Pre-requisite: Spanish for travellers - Beginner 1 or 2. Book required: Pensar y aprender libro 2 (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP40	JEU TH	09:30 – 11:30	28 SE – 30 NO	195,45 \$	16+	Cent	10
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - INTERMÉDIAIRE INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS</p> <p>Espagnol de base. Préalable: L'espagnol pour débutant 2. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Basic Spanish. Pre-requisite: Beginner Spanish 2. Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP50	VEN FR	09:30 – 11:30	29 SE – 1 DE	195,45 \$	16+	Cent	10
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 1 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 1</p> <p>Espagnol de base – pas d'expérience requise. Livre requis : Pensar y aprender libro 1 (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish – no experience required. Book required: Pensar y aprender libro 1 (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP20	MAR TU	09:30 – 11:30	3 OC – 5 DE	195,45 \$	16+	Cent	10
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - AVANCÉ ADVANCED SPANISH FOR TRAVELLERS</p> <p>Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone. Préalable: L'espagnol intermédiaire. Livre requis : 'Pensar y aprender libro 3' (25 \$ au renaud-bray.com). Learn Spanish phrases that will help you navigate your way through some common scenarios whether you'll be traveling in Spain, Mexico, or another Hispanic country. Pre-requisite: Intermediate Spanish for Travellers. Book required: 'Pensar y aprender libro 3' (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP10	LUN MO	09:30 – 11:30	2 OC – 4 DE Pas de cours No class 9 OC	175,91 \$	16+	Annex	9



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>COURS DE FRANÇAIS – DÉBUTANT (NIVEAU 1) FRENCH COURSE – BEGINNER (LEVEL 1)</p> <p>Pour les personnes n'ayant aucune connaissance du français à l'oral et à l'écrit. Ce cours a pour objectifs de vous apprendre à : donner des informations personnelles, utiliser un vocabulaire de base, conjuguer les verbes avoir et être (infinitif et présent) avec les pronoms personnels sujets, comprendre et répondre à une salutation, un remerciement et des questions simples sur son identité, pouvoir écrire l'alphabet romain, des mots isolés ainsi que de courtes phrases. Livre requis : <i>Par ici, niveau A1 (Débutant)</i> (39 \$ chez renaud-bray.com).</p> <p>For people with no knowledge of spoken and written French. This course aims to teach you to: give personal information, basic vocabulary, conjugate verbs to have and to be (infinitive and present tense) with their subject personal pronouns, understand and answer a greeting and a thank you, as well as simple question about identity, write the Roman alphabet, write single words and short sentences. Book required: <i>Par ici, niveau A1 (Débutant)</i> (\$39 at renaud-bray.com)</p>	CA-FR50	VEN FR	09:30 – 11:00	29 SE – 1 DE	146,60 \$	16+	Biblio Lib	10
<p>COURS DE FRANÇAIS – INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 5) FRENCH COURSE – INTERMEDIATE (LEVEL 5)</p> <p>Préalable : français niveau 4 débutant</p> <p>Ce cours a pour objectifs de vous apprendre à : dire des phrases simples reliées ou coordonnées, au présent ou au passé, comprendre le déroulement général de conversations ou de discours simples, écrire des messages à partir de notes et écrire des notes pratiques sur l'utilisation d'un appareil, comprendre des documents écrits tels un avis public, modification de loyer, recensement, mode d'emploi d'un appareil d'usage courant, etc. Livre requis : <i>Par ici, niveau A2 (Intermédiaire)</i> (39 \$ chez renaud-bray.com)</p> <p>Pre-requisite: French Beginner 4</p> <p>This course aims to teach you to: say simple connected or coordinated sentences, in the present or past tense, understand the general flow of conversations or simple speeches, write messages from notes and write practical notes on the use of an appliance, understand written documents such as a public notice, rent modification, census, instructions for using a commonly used appliance, etc. Book required : <i>Par ici, niveau A2 (Intermédiaire)</i> (39\$ at renaud-bray.com)</p>	CA-FR51	VEN FR	11:30 – 13:00	29 SE – 1 DE	146,60 \$	16+	Biblio Lib	10
<p>PRÉPARATION AUX EXAMENS OFFICIELS – TÉFAQ / TCF CANADA OFFICIAL EXAM PREPARATION - TÉFAQ / TCF</p> <p>Préalable : niveau de français intermédiaire ou avancé (6-7)</p> <p>Le TÉFAQ et le TCF Canada sont deux tests de compétence en français accrédités et reconnus par l'IRCC, ainsi que MIFI. Découvrez et préparez-vous aux examens officiels grâce à l'encadrement de Corinne Pencet.</p> <p>Pre-requisites: intermediate or advanced level of French (6-7)</p> <p>TÉFAQ and TCF Canada are two French proficiency tests accredited and recognized by IRCC, as well as MIFI. Find out more and prepare for the official exams under the guidance of Corinne Pencet.</p>	CA-FR30	MER WE	15:30 – 17:00	4 OC – 6 DE	146,60 \$	16+	Biblio Lib	10

Pour valider votre niveau de français et confirmer votre inscription, vous devrez effectuer un test oral. Pour plus d'informations, écrivez au centennial@beaconsfield.ca ou téléphonez au 514-428-4400 poste 4480.

Avant de vous inscrire à un cours, consultez la description détaillée de chaque cours.
Before registering for a course, please consult the detailed description of each course.



ACTIVITÉS PUBLIQUES | PUBLIC ACTIVITIES

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

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 \$

L'ENTRAÎNEMENT EN GROUPE EST INTERDIT DURANT LES PÉRIODES D'ACTIVITÉ LIBRES.

GYMNASSE :

Pickleball libre et Badminton libre :

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

Basketball libre :

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

Activités préscolaires :

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

ARÉNA :

Patinage libre :

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

Patinage artistique :

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

Hockey libre :

Des parties de hockey improvisées pour ados et adultes. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur. Un casque et un protecteur facial, approuvés par l'ACN, ainsi qu'un protège cou sont obligatoires. Les coups frappés, les mises en échec, l'entraînement et l'arbitrage sont interdits.

Mini Shinny :

Pour les joueurs de hockey et de ringuette âgées de 4 à 7 ans. Un parent par enfant est permis sur la glace. Aucun entraînement en groupe. Un casque et un protecteur facial, approuvés par l'ACN, ainsi qu'un protège cou sont obligatoires.

PISCINE :

Tous les enfants de 8 ans et moins, quelle que soit leur aptitude à la natation, doivent être surveillés directement (à portée de main dans l'eau) par une personne responsable âgée de 16 ans ou plus ; Les baigneurs qui utilisent une veste de sauvetage doivent être accompagnés dans l'eau et surveillés par une personne de 16 ans et plus

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 récréative avec deux couloirs de disponible pour la nage en longueur, sauf si indication contraire.

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.

GROUP COACHING IS NOT PERMITTED DURING PUBLIC ACTIVITY PERIODS.

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:

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

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. Players are encouraged to wear full equipment however a CSA approved helmet, full face mask and neck protector are mandatory. Slapshots, checking, coaching and refereeing are not permitted.

Mini Shinny:

For hockey and ringuette players aged 4-7. One parent per child permitted on the ice. No group coaching. A CSA approved helmet, full face mask and neck protector are mandatory.

POOL:

All children 8 years of age and under, regardless of swimming ability, must be directly supervised (within arm's reach of the water) by a responsible person 16 years of age or older; Swimmers using a life jacket or swimming aid must be accompanied in the water and supervised by a person 16 years of age or older;

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:

Recreation swimming with two lanes available for lap swimming, unless otherwise indicated.

Senior Swim:

Exclusively for swimmers aged 50 years or more.

Wibit:

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



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

The law requires that anyone participating in an ice hockey/ringuette 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.