

# CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Automne 2025



# CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Fall 2025



**LES COURS DE PATIN SONT DE RETOUR DANS  
NOTRE ARÉNA FRAÎCHEMENT RÉNOVÉE!**

**SKATING LESSONS ARE BACK IN OUR  
FRESHLY RENOVATED ARENA!**

**P. L4**

# INSCRIPTION | REGISTRATION



**INSCRIVEZ-VOUS À LA SESSION D'AUTOMNE!**

**REGISTER FOR THE FALL SESSION!**

IC3



**Vous n'avez pas de compte IC3 : consultez l'aide en ligne pour obtenir votre NIP et ouvrir votre compte.**

You don't have an IC3 account: see online help to get your PIN and open your account.

**INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES**

**POUR LES RÉSIDENTS :** mardi **2 septembre** à partir de 8 h

**POUR LES NON-RÉSIDENTS :** mardi **9 septembre** à partir de 8 h

Vous pouvez accéder au système IC3 d'inscription en ligne en visitant [beaconsfield.ca](http://beaconsfield.ca). À la page d'accueil, cliquez sur **Inscription en ligne**.

**Si vous avez déjà activé votre compte IC3**, connectez-vous à votre compte et procédez à l'inscription.

**Si vous n'avez pas de compte IC3** vous devez créer votre compte et le valider au moins 48 heures avant le début de la période d'inscription. Consultez l'aide en ligne au haut de cette page pour la marche à suivre.

**!** **Lors de l'ouverture des inscriptions**, vous serez peut-être dirigé vers notre salle d'attente virtuelle. **Il est important de ne pas rafraîchir votre page** afin de ne pas perdre votre priorité d'inscription.

Carte de paiement Mastercard ou Visa seulement  
Pour des renseignements, composez le 514 428-4520

**GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS**

**FOR RESIDENTS:** Tuesday, **September 2** beginning at 8 a.m.

**FOR NON-RESIDENTS:** Tuesday, **September 9** beginning at 8 a.m.

You can access the IC3 online registration system by visiting [beaconsfield.ca](http://beaconsfield.ca). On the home page, click on **Online Registration**.

**If you already have an IC3 account**, log in to your account and register.

**If you do not have an IC3 account**, you must create and validate your account at least 48 hours before the start of the registration period. Refer to the online help at the top of this page for instructions.

**!** **When registration opens**, you may be directed to our virtual waiting room. **It is important not to refresh your page** so as not to lose your registration priority.

Mastercard or Visa only  
For information, 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, ni pour les cours d'art, ou les cours déjà complets. Le laissez-passer peut être acheté en personne au Centre récréatif uniquement.



## 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, art classes and courses that are already full. The class pass is available for purchase in person at the Recreation Centre only.

## 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
<p><b>MUSIQUE ET MOUVEMENT • MUSIC AND MOVEMENT</b></p> <p>Chaque cours offre l'occasion de développer son équilibre, sa force, sa créativité et sa confiance à travers des parcours d'obstacles et des jeux imaginatifs. Each course offers an opportunity to develop balance, strength, creativity and confidence through obstacle courses and imaginative games.</p>	RP-MOVE60	SAM   SA	15:15 – 16:00	27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 18 OC</i>	77,50 \$	2 – 5	Rec	10
<p><b>DANSE BOLLYWOOD • BOLLYWOOD DANCE</b></p> <p>Nous expliquerons l'art avec des instructions étape par étape, ce qui le rend accessible et agréable. We break down the art with step-by-step instructions, making it accessible and enjoyable for all.</p>	RC-BOLLY60	SAM   SA	14:00 – 15:00	27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 18 OC</i>	82,50 \$	5 – 9	Rec	10
<p><b>VOLLEYBALL - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</b></p> <p>Viens jouer pour le plaisir, le jeu d'équipe et l'esprit sportif! Les participants apprendront les bases du volleyball comme 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, volleying, setting and more.</p>	RC-VOLLEY50 RY-VOLLEY50	VEN   FR VEN   FR	17:15 – 18:45 19:00 – 20:30	26 SE – 5 DE 26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 14 NO</i>	123,75 \$ 123,75 \$	9 – 12 12 – 16	Rec Rec	10 10
<p><b>BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</b></p> <p>Venez avec vos amis et apprenez ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux. Come with your friends and learn new skills, strategies and game play together.</p>	RY-BAD50	VEN   FR	16:00 – 16:45	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 14 NO</i>	82,50 \$	10 – 16	Rec	10
<p><b>BRICO PRÉSCOLAIRE • PRESCHOOL ART</b></p> <p>Encouragez la créativité de votre enfant en faisant de l'art. Cette activité se fait avec la participation d'un parent ou d'un tuteur. Stimulate your child's creativity by making art. This activity is done with the participation of a parent or guardian.</p>	CP-ART60	SAM SA	09:30 – 10:30	27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 25 OC</i>	90 \$	3 – 5	Cent	10
<p><b>ART POUR LES ENFANTS • ART FOR CHILDREN</b></p> <p>Exploration avec des matériaux et des techniques artistiques pour créer des projets uniques. Exploration with art materials and techniques to create unique projects.</p>	CC-ARTIST61 CC-ARTIST62	SAM SA SAM SA	11:00 – 12:00 13:00 – 14:00	27 SE – 6 DE 27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 25 OC</i>	92,50 \$ 92,50 \$	6 – 12 6 – 12	Cent Cent	10 10
<p><b>THÉÂTRE • THEATRE Avec With Geordie Theatre School</b></p> <p>Ce cours s'adresse à tous ceux qui cherchent à créer, s'exprimer et sortir de leur bulle! Exploration du jeu d'acteur, mise en scène, improvisation et plus encore! This class is for anyone looking to create, express themselves and get out of their own bubble! Explore acting, directing, improvisation and more!</p>	CC-THEA70 CC-THEA71	DIM SU DIM SU	10:30 – 12:00 13:00 – 14:30	28 SE – 7 DE 28 SE – 7 DE <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	142,50 \$ 142,50 \$	6 – 9 10 – 12	Annexe Annexe	10 10

# APPRENDRE À PATINER | LEARN TO SKATE

LES COURS DE PATIN SONT DE RETOUR DANS NOTRE ARÉNA FRAÎCHEMENT RÉNOVÉE!

SKATING LESSONS ARE BACK IN OUR FRESHLY RENOVATED ARENA!



CASQUE PROTECTEUR ET MITAINES/GANTS REQUIS, VÊTEMENTS CHAUDS RECOMMANDÉS  
HELMET AND MITTENS/GLOVES REQUIRED, WARM CLOTHING RECOMMENDED

PAS DE COURS | NO CLASSES 19 OC

## 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.

CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
RP-SKATE170 Niv  Lev 1	DIM   SU	11:15 - 11:45	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	10
RP-SKATE171 Niv  Lev 1	DIM   SU	11:55 - 12:25	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	10
RP-SKATE172 Niv  Lev 1	DIM   SU	12:35 - 13:05	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	10
RP-SKATE173 Niv  Lev 1	DIM   SU	13:15 - 13:45	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	10
RP-SKATE270 Niv  Lev 2	DIM   SU	11:15 - 11:45	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	10
RP-SKATE271 Niv  Lev 2	DIM   SU	11:55 - 12:25	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	10
RP-SKATE272 Niv  Lev 2	DIM   SU	12:35 - 13:05	28 SE - 7 DE	87,50 \$	3 - 5	Rec	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	DIM   SU	11:15 - 11:45	28 SE - 7 DE	87,50 \$	6 - 9	Rec	10
RC-SKATE270 Niv  Lev 2	DIM   SU	11:55 - 12:25	28 SE - 7 DE	87,50 \$	6 - 9	Rec	10
RY-SKATE170 Niv  Lev 1	DIM   SU	12:35 - 13:05	28 SE - 7 DE	87,50 \$	10 - 14	Rec	10
RY-SKATE270 Niv  Lev 2	DIM   SU	13:15 - 13:45	28 SE - 7 DE	87,50 \$	10 - 14	Rec	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	28 SE - 7 DE	108,10 \$	14+	Rec	10
------------	----------	---------------	--------------	-----------	-----	-----	----

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

Pour garantir que votre enfant soit inscrit au niveau approprié, présentez-vous à la piscine avant l'inscription pendant une période de Baignade-loisirs pour une évaluation. Si le niveau choisi est trop difficile, l'inscription pourrait être annulée.



To ensure your child is enrolled in the appropriate level, please come to the pool during a Leisure Swim session for an evaluation before registration. If the chosen level is too difficult, the registration may be cancelled.

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

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

**\*AUCUN COURS DE NATATION LES 15 ET 16 NOVEMBRE EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.**

**\*NO SWIMMING LESSONS ON NOVEMBER 15 AND 16 DUE TO A SWIM MEET**

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

SCANNEZ LE CODE QR POUR LA DESCRIPTION DES NIVEAUX

SCAN THE QR CODE FOR LEVEL DESCRIPTIONS



NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
<b>DÉBUTANT   BEGINNER</b> 2 ans et moins, avec parent 2 years and under, with parent	AC-DEBUT20	MAR   TU	10:00 - 10:30	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AC-DEBUT60	*SAM   SA	09:15 - 09:45	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-DEBUT61	*SAM   SA	09:50 - 10:20	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-DEBUT70	*DIM   SU	11:10 - 11:40	28 SE - 7 DE	75 \$	10
<b>BLANC   WHITE</b>	AC-BLANC20	MAR   TU	16:00 - 16:30	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AC-BLANC30	MER   WE	16:00 - 16:30	1 OC - 3 DE	75 \$	10
	AC-BLANC31	MER   WE	17:00 - 17:30	1 OC - 3 DE	75 \$	10
	AC-BLANC60	*SAM   SA	09:10 - 09:40	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-BLANC61	*SAM   SA	09:15 - 09:45	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-BLANC62	*SAM   SA	09:45 - 10:15	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-BLANC63	*SAM   SA	10:20 - 10:50	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-BLANC64	*SAM   SA	10:25 - 10:55	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-BLANC65	*SAM   SA	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-BLANC70	*DIM   SU	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-BLANC71	*DIM   SU	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-BLANC72	*DIM   SU	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-BLANC73	*DIM   SU	12:10 - 12:40	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-BLANC74	*DIM   SU	12:20 - 12:50	28 SE - 7 DE	75 \$	10
AC-BLANC75	*DIM   SU	12:45 - 13:15	28 SE - 7 DE	75 \$	10	
<b>JAUNE   YELLOW</b>	AC-JAUNE20	MAR   TU	16:00 - 16:30	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE30	MER   WE	16:00 - 16:30	1 OC - 3 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE60	*SAM   SA	09:10 - 09:40	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE61	*SAM   SA	09:50 - 10:20	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE62	*SAM   SA	10:25 - 10:55	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE63	*SAM   SA	10:55 - 11:25	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE64	*SAM   SA	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE65	*SAM   SA	11:45 - 12:15	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE70	*DIM   SU	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE71	*DIM   SU	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE72	*DIM   SU	12:10 - 12:40	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE73	*DIM   SU	12:45 - 13:15	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE74	*DIM   SU	13:20 - 13:50	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-JAUNE75	*DIM   SU	13:55 - 14:25	28 SE - 7 DE	75 \$	10

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

\*AUCUN COURS DE NATATION LES 15 ET 16 NOVEMBRE EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.

\*NO SWIMMING LESSONS ON NOVEMBER 15 AND 16 DUE TO A SWIM MEET

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

SCANNEZ LE CODE QR POUR LA DESCRIPTION DES NIVEAUX  
SCAN THE QR CODE FOR LEVEL DESCRIPTIONS



NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
VERT   GREEN	AC-VERT20	MAR   TU	16:30 - 17:00	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AC-VERT21	MAR   TU	17:00 - 17:30	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AC-VERT30	MER   WE	16:30 - 17:00	1 OC - 3 DE	75 \$	10
	AC-VERT60	*SAM   SA	09:10 - 09:40	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-VERT61	*SAM   SA	09:45 - 10:15	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-VERT62	*SAM   SA	10:25 - 10:55	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-VERT63	*SAM   SA	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-VERT64	*SAM   SA	12:20 - 12:50	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-VERT70	*DIM   SU	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-VERT71	*DIM   SU	11:45 - 12:15	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-VERT72	*DIM   SU	12:45 - 13:15	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-VERT73	*DIM   SU	13:20 - 13:50	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-VERT74	*DIM   SU	13:55 - 14:25	28 SE - 7 DE	75 \$	10
ROUGE   RED	AC-ROUGE20	MAR   TU	16:30 - 17:00	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE30	MER   WE	17:00 - 17:30	1 OC - 3 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE60	*SAM   SA	09:15 - 09:45	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE61	*SAM   SA	09:50 - 10:20	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE62	*SAM   SA	11:30 - 12:00	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE63	*SAM   SA	11:35 - 12:05	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE64	*SAM   SA	12:20 - 12:50	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE70	*DIM   SU	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE71	*DIM   SU	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE72	*DIM   SU	12:10 - 12:40	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE73	*DIM   SU	13:20 - 13:50	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	AC-ROUGE74	*DIM   SU	13:45 - 14:15	28 SE - 7 DE	75 \$	10
	BLEU   BLUE	AC-BLEU40	JEU   TH	16:45 - 17:30	2 OC - 4 DE	86,50 \$
AC-BLEU60		*SAM   SA	10:55 - 11:40	27 SE - 6 DE	86,50 \$	10
AC-BLEU61		*SAM   SA	11:30 - 12:15	27 SE - 6 DE	86,50 \$	10
AC-BLEU70		*DIM   SU	11:05 - 11:50	28 SE - 7 DE	86,50 \$	10
AC-BLEU71		*DIM   SU	12:55 - 13:40	28 SE - 7 DE	86,50 \$	10
BRONZE	AC-BRONZE40	JEU   TH	16:45 - 17:30	2 OC - 4 DE	86,50 \$	10
	AC-BRONZE60	*SAM   SA	12:10 - 12:55	27 SE - 6 DE	86,50 \$	10
	AC-BRONZE70	*DIM   SU	11:55 - 12:40	28 SE - 7 DE	86,50 \$	10

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

\*AUCUN COURS DE NATATION LES 15 ET 16 NOVEMBRE EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.

\*NO SWIMMING LESSONS ON NOVEMBER 15 AND 16 DUE TO A SWIM MEET

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

SCANNEZ LE CODE QR POUR LA DESCRIPTION DES NIVEAUX  
SCAN THE QR CODE FOR LEVEL DESCRIPTIONS



NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
ARGENT   SILVER	AC-ARGENT40	JEU   TH	16:00 - 16:45	2 OC - 4 DE	86,50 \$	10
	AC-ARGENT60	*SAM   SA	12:10 - 12:55	27 SE - 6 DE	86,50 \$	10
	AC-ARGENT70	*DIM   SU	12:45 - 13:30	28 SE - 7 DE	86,50 \$	10
OR   GOLD	AC-OR40	JEU   TH	16:00 - 16:45	2 OC - 4 DE	86,50 \$	10
	AC-OR60	*SAM   SA	12:10 - 12:55	27 SE - 6 DE	86,50 \$	10
	AC-OR70	*DIM   SU	13:35 - 14:20	28 SE - 7 DE	86,50 \$	10
*APPRENDRE À NAGER 1 (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM 1 (Kids aged 8 to 13)	AY-NAGE20	MAR   TU	17:00 - 17:30	30 SE - 2 DE	75 \$	10
	AY-NAGE60	*SAM   SA	10:55 - 11:25	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AY-NAGE70	*DIM   SU	13:20 - 13:50	28 SE - 7 DE	75 \$	10
*APPRENDRE À NAGER 2 (Enfants de 14 à 17 ans) LEARN TO SWIM 2 (Kids aged 14 to 17)	AY-NAGE30	MER   WE	16:30 - 17:00	1 OC - 3 DE	75 \$	10
	AY-NAGE61	*SAM   SA	12:05 - 12:35	27 SE - 6 DE	75 \$	10
	AY-NAGE71	*DIM   SU	13:55 - 14:25	28 SE - 7 DE	75 \$	10
**LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	AC-PV60	*SAM   SA	09:45 - 10:15	27 SE - 6 DE	324,50 \$	10
	AC-PV61	*SAM   SA	10:20 - 10:50	27 SE - 6 DE	324,50 \$	10
	AC-PV62	*SAM   SA	10:20 - 10:50	27 SE - 6 DE	324,50 \$	10
	AC-PV63	*SAM   SA	11:35 - 12:05	27 SE - 6 DE	324,50 \$	10
	AC-PV70	*DIM   SU	12:10 - 12:40	28 SE - 7 DE	324,50 \$	10
	AC-PV71	*DIM   SU	12:45 - 13:15	28 SE - 7 DE	324,50 \$	10

\*Ce cours d'initiation à l'eau s'adresse aux enfants de 8 à 17 ans qui ne savent pas nager ou qui sont trop âgés pour s'inscrire aux niveaux Blanc, Jaune ou Vert. Il leur permet d'acquérir les compétences nécessaires pour progresser vers le niveau suivant. Consultez IC3 pour connaître les compétences enseignées.

This course is an initiation to water designed for children aged 8 to 17 who are non-swimmers or too old to register for the White, Yellow, or Green levels. It helps them acquire the necessary skills to progress to the next level. Refer to IC3 for details on the skills taught.

\*\*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 aux 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](http://sauvetage.qc.ca) pour connaître les préalables. Les manuels sont fournis par la Ville.  
Visit [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) to learn about the prerequisites. Manuals are provided by the City.

Les inscriptions pour les formations aquatiques débutent le **2 septembre à 8 h pour les résidents**, et le **9 septembre à 8 h pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins on **September 2 at 8 a.m. for residents** and on **September 9 at 8 a.m. for non-residents**.

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

Québec 

## REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL NATIONAL LIFEGUARD RECERTIFICATION

SAUV-REQSN70

Dim | Su **21 SE**

10:00 – 14:00

Coût | Cost : 116,70 \$

PRÉALABLES | 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 **13 – 14 SE**

08:00 – 16:30

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

Cette formation de deux jours est un préalable 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 for SFA must have their Bronze Medallion or Bronze Cross certificate.

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

SAUV-MBCB70

Dim | Su **21 SE – 7 DE** Pas de cours | No class 16 NO

10:00 – 14:00

Évaluation : 14 DE

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | 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 **27 SE – 6 DE** Pas de cours | No class 15 NO

08:45 – 13:00

Évaluation : 13 DE

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | 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 award

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

# AQUATIQUES POUR ADULTES | ADULT AQUATICS

COURS   COURSE	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
<b>L'AQUACARTE • THE AQUAPASS</b> Permet de participer à un nombre illimité de cours d'aquaforme durant la session. Allows participation in an unlimited number of aquafit courses during the session.	AA-PASSE90	-	-	*22 SE - 19 DE	339,30 \$	13
<b>AQUAFORME • AQUAFIT</b> 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	*22 SE - 15 DE	134,52 \$	12
	AA-FORME11	LUN   MO	13:05 - 13:50	*22 SE - 15 DE	134,52 \$	12
	AA-FORME20	MAR   TU	09:00 - 09:45	23 SE - 16 DE	145,73 \$	13
	AA-FORME21	MAR   TU	13:05 - 13:50	23 SE - 16 DE	145,73 \$	13
	AA-FORME30	MER   WE	09:00 - 09:45	24 SE - 17 DE	145,73 \$	13
	AA-FORME40	JEU   TH	09:00 - 09:45	25 SE - 18 DE	145,73 \$	13
	AA-FORME41	JEU   TH	13:05 - 13:50	25 SE - 18 DE	145,73 \$	13
	AA-FORME50	VEN   FR	08:30 - 09:15	26 SE - 19 DE	145,73 \$	13
	AA-FORME51	VEN   FR	13:05 - 13:50	26 SE - 19 DE	145,73 \$	13
	La partie profonde de la piscine est maintenant ouverte pour l'activité libre Largeurs profondes pendant les cours d'aquaforme sans accès aux escaliers ni à la partie pas profonde de la piscine. <a href="#">Consultez l'horaire des activités libres au beaconsfield.ca.</a> The deep end of the pool is now open for the public activity Deep Widths during Aquafit classes without access to the stairs and the shallow end of the pool. <a href="#">Consult the public activity schedule at beaconsfield.ca.</a>				*PAS DE COURS *NO CLASS 13 OC	

## 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

<b>LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - INTERMÉDIAIRE</b> <b>ADULT SWIMMING LESSONS - INTERMEDIATE</b> 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	30 SE - 9 DE 2 OC - 11 DE	97,39 \$ 97,39 \$	11 11
<b>LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - DÉBUTANT</b> <b>ADULT SWIMMING LESSONS - BEGINNER</b> 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 exercerez 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	30 SE - 9 DE 2 OC - 11 DE	97,39 \$ 97,39 \$	11 11

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

## RCR ET DEA NIVEAU C | CPR AND AED LEVEL C

**Fournisseur :** SEMS Montréal  
**Population cible :** Grand public (13+)  
**Durée du cours :** 4 heures

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

Les participants reçoivent une carte de certification de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, valide pour 2 ans.

**Provider:** SEMS Montréal  
**Target population:** General public (13+)  
**Length of course:** 4 hours

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

Participants receive a card of completion from the Heart and Stroke Foundation, valid for 2 years.

CODE	HEURES   HOURS	DATE	LIEU   PLACE	COÛT   COST
LIFE-RCR60	12:00 - 16:00	13 SE (en français - in French)	Centre récréatif   Recreation Centre	97,70 \$
LIFE-RCR70	12:00 - 16:00	14 SE (en anglais - in English)	Centre récréatif   Recreation Centre	97,70 \$



# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<b>PICKLEBALL DÉBUTANT • BEGINNER PICKLEBALL</b> Pour apprendre les règlements de base et la pratique d'habiletés comme les amortis courts, les frappes à la volée, le service, le retour et le troisième coup, etc. Lessons include rules introduction and basic skills including dink, volley, serve, return and third shot, etc.	RA-PICKLE120	MAR   TU	18:30 – 19:30	23 SE – 2 DE	105 \$	16+	Rec	11
	RA-PICKLE130	MER   WE	10:00 – 11:00	24 SE – 3 DE	105 \$	16+	Rec	11
<b>PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE PICKLEBALL</b> Pour apprendre les règlements de base et la pratique d'habiletés comme les stratégies de frappes, les smashes à la volée, les services et les retours, le 3 <sup>e</sup> coup amorti ou en puissance, les stratégies du 4 <sup>e</sup> coup, les effets et la réinitialisation, etc. Lessons include dink and strategy, punch volley, serve and return, third shot drop and drive, fourth shot strategy, spin and reset, etc.	RA-PICKLE220	MAR   TU	19:45 – 20:45	23 SE – 2 DE	105 \$	16+	Rec	11
	RA-PICKLE230	MER   WE	11:15 – 12:15	24 SE – 3 DE	105 \$	16+	Rec	11
<b>ZUMBA</b> Venez vous amuser tout en améliorant votre cardio, votre flexibilité, votre coordination et votre tonus musculaire dans ce cours à intensité variée. Come have some fun all while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.	RA-ZUM40	JEU   TH	19:30 – 20:30	25 SE – 4 DE	105 \$	16+	Rec	11
<b>ZUMBA TONIFIANT • ZUMBA TONING</b> 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.	RA-ZUMT20	MAR   TU	08:30 – 09:30	23 SE – 2 DE	105 \$	16+	Rec	11
<b>ZUMBA BOLLYWOOD</b> Un mélange de cardio, de renforcement musculaire et de mouvements de danse Bollywood dynamiques dans un entraînement ludique qui commence par un échauffement et enchaîne des routines à intensité variable, avec des déhanchements, des gestes des mains, des expressions faciales et des jeux de jambes énergiques. A blend of cardio, toning, and energetic Bollywood dance moves in a fun workout that starts with a warm-up and shifts into high and low-intensity routines featuring hip shakes, hand gestures, facial expressions, and lively footwork.	RA-ZUMB10	LUN   MO	19:30 – 20:30	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<b>DANSE FUSION DANCE</b> Faites un entraînement complet tout en apprenant une variété de rythmes et de mouvements culturels uniques avec de la musique du monde, incluant les styles Bollywood et salsa. Les chorégraphies faciles à suivre feront battre votre coeur, tonifieront vos muscles et vous feront transpirer de bonheur. Get a full body workout while learning a variety of unique cultural rhythms and movements to music from around the world, including Bollywood and salsa styles. Easy to follow choreography will get your heart pumping, your muscles toned, and have you break into a happy sweat.	RA-DANSE60	SAM   SA	16:15 – 17:15	27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 18 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT • BEGINNER COUNTRY LINE DANCING</b>                      Apprenez 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-LINEC20	MAR   TU	18:30 – 19:30	23 SE – 18 NO	85,90 \$	16+	Chalet Beacon Hill	9
<p><b>DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING</b>                      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 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-LINE130	MER   WE	13:30 – 14:30	24 SE – 19 NO	85,90 \$	16+	Rec	9
<p><b>DANSE EN LIGNE MODERNE - INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE LINE DANCING</b>                      Si vous dansez déjà au niveau débutant et que vous souhaitez relever un peu plus de défis, ce cours est parfait pour vous. La musique varie entre le country et la musique des 50 à 60 dernières années, le tout bien expliqué. Détendez-vous tout en faisant travailler votre cerveau.                      If you already dance at the beginner level and want a bit more of a challenge, this class is perfect for you. Music ranges from country to music of the last 50 to 60 years, all well explained. Relax and exercise your brain at the same time.</p>	RA-LINE220	MAR   TU	19:45 – 20:45	23 SE – 18 NO	85,90 \$	16+	Chalet Beacon Hill	9
<p><b>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</b>                      Soulager le stress et rehausser votre santé physique et psychologique. Pratiquez des techniques de détente tout en renforçant et tonifiant votre corps.                      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	29 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
<p><b>YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH</b>                      Une pratique de yoga douce et réparatrice qui se concentre sur des postures plus longues et des étirements de tout le corps.                      A gentle and restorative yoga practice that focuses on longer holds and total-body stretches.</p>	RA-YOGA20	MAR   TU	10:00 – 11:00	23 SE – 2 DE	105 \$	16+	Rec	11
<p><b>YOGA HATHA YOGA</b>                      Branche traditionnelle du yoga qui se concentre sur les postures physiques, le contrôle de la respiration et la méditation afin d'équilibrer le corps et l'esprit, en favorisant la force, la souplesse et la paix intérieure.                      Traditional branch of yoga that focuses on physical postures, breath control, and meditation to balance the body and mind, promoting strength, flexibility, and inner peace.</p>	RA-Y-HATH60	SAM   SA	09:00 – 10:00	27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 18 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>YOGA VINYASA YOGA</b>            Dans ce cours, vous enchaînez une série de poses qui développent la force, la flexibilité et la pleine conscience. Chaque séquence est conçue pour créer une pratique équilibrée, reliant la respiration au mouvement pour une expérience méditative et énergisante adaptée à tous les niveaux.            In this class, you'll flow through a series of poses that build strength, flexibility, and mindfulness. Each sequence is designed to create a balanced practice, connecting breath to movement for a meditative and energizing experience suitable for all levels.</p>	RA-Y-VIN110	LUN   MO	18:00 – 19:00	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p><b>YOGA VINYASA INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE VINYASA YOGA</b>            Le cours de yoga Vinyasa intermédiaire propose un enchaînement dynamique pour approfondir votre pratique et explorer des variations plus avancées. Avec un accent sur la force, l'équilibre et la respiration, vous serez guidé à travers des séquences créatives qui soutiennent la progression et renforcent la confiance.            The intermediate Vinyasa yoga class offers a dynamic flow to deepen your practice and explore more advanced variations. With a focus on strength, balance, and breath, you'll be guided through creative sequences that support growth and build confidence.</p>	RA-Y-VIN210	LUN   MO	19:15 – 20:15	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p><b>YOGA SENIOR YOGA</b>            Un mélange reposant de yoga Hatha et Kundilini sur chaise et tapis.            A restful mix of Hatha and Kundilini yoga using chair and mat.</p>	RA-Y-SEN50	VEN   FR	09:30 – 10:30	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 17 OC</i>	95,45 \$	50+	Rec	10
<p><b>MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING</b>            (DÉBUTANT   BEGINNER : RA-WALK10            INTERMÉDIAIRE   INTERMEDIATE : RA-WALK11            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 charges 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.</p>	RA-WALK10 RA-WALK11	LUN   MO LUN   MO	11:15 – 12:15 10:00 – 11:00	22 SE – 1 DE 22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$ 95,45 \$	16 + 16 +	Rec Rec	10 10



# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>COURS D'ARTHRITE • ARTHRITIS CLASS</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec de l'arthrite ou des douleurs chroniques. Axés sur le confort et l'accessibilité, les exercices sont effectués assis et/ou debout, selon votre mobilité. Ensemble, nous travaillerons à améliorer la flexibilité, à réduire la raideur articulaire et à renforcer le corps en douceur. Chaque séance se termine par une méditation apaisante pour favoriser la détente et le bien-être général.</p> <p>This class is specially designed for individuals living with arthritis and chronic pain. With a focus on comfort and accessibility, exercises are done seated and/or standing depending on your mobility. Together, we'll improve flexibility, reduce joint stiffness, and gently build strength. Each session wraps up with a calming meditation to support relaxation and overall well-being.</p>	RA-ARTH10	LUN I MO	13:30 - 14:30	22 SE - 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p><b>ESSETRICS®</b></p> <p>Entraînements visant à accroître la mobilité et la souplesse tout en stimulant votre énergie et votre métabolisme. Développez votre force en toute sécurité, soulagez vos raideurs, améliorez votre équilibre et redonnez de la souplesse à vos articulations.</p> <p>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.</p>	RA-ESS10	LUN I MO	11:30 - 12:30	22 SE - 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p><b>ESSETRICS® DOUX ET LENT • GENTLE AND SLOW ESSETRICS®</b></p> <p>Réveillez vos muscles avec des mouvements lents et délibérés visant à augmenter la mobilité et la flexibilité tout en stimulant votre énergie et votre métabolisme.</p> <p>Reawaken your muscles through slow and deliberate movements aimed at increasing mobility and flexibility while boosting your energy and metabolism.</p>	RA-ESS40	JEU I TH	11:30 - 12:30	25 SE - 4 DE	105 \$	16+	Rec	11
<p><b>PILATES</b></p> <p>Un entraînement doux pour le corps entier basé sur les principes essentiels de la méthode Pilates. Améliorez la force et la mobilité du corps grâce à des exercices qui ciblent les muscles profonds du tronc, allongent les tissus tendus et font bouger les articulations raides.</p> <p>A gentle full body workout based on the essential principles of Pilates. Improve strength and mobility with exercises that target deep core muscles, lengthen tight tissues, and move stiff joints.</p>	RA-PIL10	LUN   MO	10:00 - 11:00	22 SE - 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p><b>PILATES ÉTIREMENT • STRETCH PILATES</b></p> <p>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.</p> <p>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 I TH	10:00 - 11:00	25 SE - 4 DE	105 \$	16+	Rec	11

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>LAB SOMA LAB</b></p> <p>Une série de cours spéciaux conçus pour lutter contre le stress, l'anxiété et l'inflammation par une variété de techniques qui se concentrent sur la mobilité, les articulations, les muscles et le fascia pour aider à soulager la douleur et la raideur du corps. A series of special classes designed to address stress, anxiety and inflammation through a variety of techniques that focus on mobility, joints, muscles and the fascia to help relieve pain and body stiffness.</p>	RA-SOMA20	MAR TU	18:00 – 19:00	23 SE – 2 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	95,45 \$	16 +	Rec	10
<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. 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	LUN MO	10:00 – 11:00	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
	RA-TAI30	MER WE	19:00 – 20:00	24 SE – 3 DE	105 \$	16+	Rec	11
<p><b>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW</b></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. This class includes low intensity aerobics, toning and stretching using balls, chairs and light weights.</p>	RA-LITE40	JEU   TH	13:15 – 14:15	25 SE – 4 DE	105 \$	16+	Rec	11
<p><b>20 - 20 - 20</b></p> <p>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.</p>	RA-FIT50	VEN FR	11:30 – 12:30	26 SE – 5 DE	105 \$	16+	Rec	11
<p><b>MUSCULATION ET ÉTIREMENTS • PUMP &amp; STRETCH</b></p> <p>Un entraînement complet du corps avec des poids légers à modérés, suivi d'un étirement profond pour améliorer la flexibilité. A total body workout using light to moderate weights followed by a deep stretch to help enhance flexibility.</p>	RA-PUMP40	JEU TH	08:30 – 09:30	25 SE – 4 DE	105 \$	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-BODYSCU10	LUN   MO	08:30 – 09:30	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p><b>ABDOS &amp; TRONC • ABS &amp; CORE</b></p> <p>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	25 SE – 4 DE	105 \$	16+	Rec	11

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>AQUARELLE • WATERCOLOUR</b>                      Apprenez les différentes techniques utilisées en aquarelle. Vous apprendrez quels sont les outils, techniques et éléments nécessaires à la composition d'une peinture de qualité. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Bilingue                      Learn the different techniques used in watercolour painting. Tools, techniques and the elements necessary to compose and render a quality painting will be discussed. All levels welcome. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-AQUA30	MER WE	13:30 – 16:30	24 SE – 3 DE	370 \$	16+	Cent	11
<p><b>ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLICS</b>                      Familiarisez-vous avec les outils et techniques de l'acrylique. Approche simple et facile pour les débutants et défis mentaux et techniques pour les artistes expérimentés. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Bilingue                      Experiment with acrylic tools and techniques. Simple lessons for beginners, and mental and technical challenges using texture and technique for experienced artists. All levels welcome. Cost of materials is not included. Bilingual</p>	CA-ACRY40	JEU TH	13:30 – 16:30	25 SE – 4 DE	370 \$	16+	Cent	11
<p><b>DESSIN • DRAWING</b>                      Apprenez les techniques de base du dessin dans une atmosphère décontractée. Aucune expérience nécessaire, 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 material not included. Bilingual</p>	CA-DESS20	MAR TU	16:30 – 18:30	23 SE – 2 DE	247 \$	16+	Cent	11



# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

DESCRIPTIONS DÉTAILLÉES ET MATÉRIEL REQUIS  
DISPONIBLES SUR IC3 | DETAILED DESCRIPTIONS AND  
REQUIRED MATERIALS AVAILABLE ON IC3

## ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 1 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 1

Espagnol de base. Aucun préalable requis.  
Basic Spanish. No prerequisite.

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

CA-ESP21	MAR TU	11:30 – 13:30	23 SE – 2 DE	247 \$	16+	Cent	11
----------	--------	---------------	--------------	--------	-----	------	----

## ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 4 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 4

Espagnol de base - Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 2  
Basic Spanish - Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 2

CA-ESP41	JEU TH	18:30 – 20:30	25 SE – 4 DE	247 \$	16+	Zoom	11
----------	--------	---------------	--------------	--------	-----	------	----

## ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - PRÉ-INTERMÉDIAIRE PRE-INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS

Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 4  
Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 4

CA-ESP20	MAR TU	09:30 – 11:30	23 SE – 2 DE	247 \$	16+	Cent	11
----------	--------	---------------	--------------	--------	-----	------	----

## ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - INTERMÉDIAIRE 1 INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS 1

Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 6  
Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 6

CA-ESP40	JEU TH	09:30 – 11:30	25 SE – 4 DE	247 \$	16+	Cent	11
----------	--------	---------------	--------------	--------	-----	------	----

## ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - AVANCÉ A ADVANCED A SPANISH FOR TRAVELLERS

Espagnol de base. Préalable : L'espagnol pour débutant 6 ou 7  
Basic Spanish. Prerequisite: Beginner Spanish for travellers 6 or 7

CA-ESP50	VEN FR	09:30 – 11:30	26 SE – 5 DE	247 \$	16+	Cent	11
----------	--------	---------------	--------------	--------	-----	------	----

## ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - AVANCÉ B CONVERSATION ADVANCED B CONVERSATION SPANISH FOR TRAVELLERS

Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Intermédiaire  
Prerequisite: Intermediate Spanish for travellers

CA-ESP10	LUN MO	09:30 – 11:30	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 13 OC</i>	224,20 \$	16+	Annex	10
----------	--------	---------------	--	-----------	-----	-------	----

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

**\*TEST ORAL OBLIGATOIRE POUR LES COURS DE FRANÇAIS**  
**\*ORAL TEST REQUIRED FOR FRENCH COURSES**

**\*INTRODUCTION À LA LANGUE FRANÇAISE**  
**\*INTRODUCTION TO THE FRENCH LANGUAGE**

Pour les personnes n'ayant aucune ou très peu de connaissance du français à l'oral et à l'écrit. Apprentissage de mots-clés, d'expressions courantes et de phrases très simples tant dans sa compréhension que dans sa production orale et écrite.  
 For people with no or very little knowledge of spoken or written French. Learning keywords, common expressions, and a few simple phrases to comprehend and communicate orally and in writing.

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

CA-FR51	VEN   FR	13:30 - 15:00	26 SE - 5 DE	185 \$	16+	Biblio Lib	11
---------	----------	---------------	--------------	--------	-----	------------	----

**\*COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU DÉBUTANT 1-2**  
**\*FRENCH COURSE - BEGINNER LEVEL 1-2**

Pour les personnes ayant une base en français, cherchant à approfondir leurs connaissances. Apprentissage de l'environnement immédiat, phrases et expressions simples permettant une conversation de base.  
 For people with a basic knowledge of French who want to improve their skills. Learning about the immediate environment, simple phrases and expressions for basic conversation.

CA-FR50	VEN   FR	9:30 - 11:00	26 SE - 5 DE	185 \$	16+	Biblio Lib	11
---------	----------	--------------	--------------	--------	-----	------------	----

**\*COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE 5-6**  
**\*FRENCH COURSE - INTERMEDIATE LEVEL 5-6**

Pour les personnes voulant converser et écrire en français tout en utilisant la bonne syntaxe et un vocabulaire plus varié.  
 For people who want to converse and write in French using the right terminology and a more varied vocabulary.

CA-FR52	VEN   FR	11:30 - 13:00	26 SE - 5 DE	185 \$	16+	Biblio Lib	11
---------	----------	---------------	--------------	--------	-----	------------	----

**COURS D'ITALIEN ET CONVERSATION - INTERMÉDIAIRE**  
**ITALIAN - INTERMEDIATE COURSE AND CONVERSATION**

Pour les personnes connaissant déjà l'italien qui désirent avoir l'occasion de converser et de consolider leurs acquis.  
 For people who already know Italian and would like the opportunity to converse and consolidate their knowledge.



CA-ITA40	JEU   TH	10:00 - 11:30	25 SE - 4 DE	185 \$	16+	Biblio Lib	11
----------	----------	---------------	--------------	--------	-----	------------	----

**\*IMPORTANT :**

Chaque participant recevra un appel téléphonique de la part du professeur de français quelques jours avant le début de la session pour vérifier qu'il est inscrit dans le niveau approprié. Pour plus d'informations, écrivez au [centennial@beaconsfield.ca](mailto:centennial@beaconsfield.ca) ou téléphonez au 514 428-4480.

All participants will receive a phone call from the teacher a few days before the beginning of the session to make sure each participant registered in the appropriate level. For more information, write to [centennial@beaconsfield.ca](mailto:centennial@beaconsfield.ca) or call 514 428-4480.



# ACTIVITÉS PUBLIQUES | PUBLIC ACTIVITIES

Consultez l'horaire des activités publiques au Centre récréatif au :  
Consult the public activities schedule at the Recreation Centre  
online at: [beaconsfield.ca](http://beaconsfield.ca)

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**



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

	BEACONSFIELD SEULEMENT   ONLY	NON-RÉSIDENTS
0 - 2 ans   years	Gratuit   Free	
3 - 17 ans   years	45 \$	160 \$
18 - 59 ans   years	55 \$	265 \$
60+ ans   years	25 \$	160 \$
Famille à la même adresse Family at the same address	125 \$	630 \$
Remplacement d'une carte Card replacement	10 \$	

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

## ENTRÉE INDIVIDUELLE | INDIVIDUAL ENTRY

ÂGE   AGE	RÉSIDENTS   RESIDENTS	NON-RÉSIDENTS   NON-RESIDENTS
0 - 2 ans   years	<b>Gratuit   Free</b>	<b>Gratuit   Free</b>
3 - 17 ans   years	<b>2,50 \$</b>	<b>4,50 \$</b>
18+ ans   years	<b>4,50 \$</b>	<b>6,75 \$</b>

## CARTE D'ACCÈS | ACCESS CARD NON-REMBOURSABLE | NON-REFUNDABLE

NON-RÉSIDENTS   NON-RESIDENTS	15 ENTRÉES   ENTRIES	40 ENTRÉES   ENTRIES
3 - 17 ans   years	<b>63 \$</b>	<b>171 \$</b>
18+ ans   years	<b>94,50 \$</b>	<b>256,50 \$</b>

**L'ENTRAÎNEMENT EN GROUPE EST INTERDIT DURANT LES PÉRIODES D'ACTIVITÉ LIBRES. CONSULTER L'HORAIRE DES ACTIVITÉS PUBLIQUES POUR CONNAÎTRE LES EXIGENCES D'ÂGE ET LE NIVEAU DE JEU POUR CHAQUE ACTIVITÉ.**

### GYMNASÉ :

**Pickleball et Badminton :**

Maximum de 16 joueurs par période de pickleball. Inscription en ligne obligatoire. Les participants doivent apporter leur propre raquette ainsi que leur balle de pickleball ou leur volant de badminton. Les participants doivent établir entre eux l'horaire et la durée des parties pour que le temps de jeu soit réparti équitablement.

**Basketball :**

Basketball libre pour les joueurs de tous les niveaux. Certains équipements peuvent être prêtés sur demande. Il est recommandé d'apporter votre propre ballon.

**Gym préscolaire :**

Les enfants de 2 à 6 ans, accompagnés d'un adulte, peuvent venir jouer sur des structures de jeux et équipements qui peuvent varier d'une fois à l'autre.

### ARÉNA :

**Patin libre :**

Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagnés d'un adulte sur la patinoire (pas de coaching, hockey et patinage artistique). Des barres « Ez-skating » sont disponibles pour les jeunes enfants.

**Patin artistique :**

Pour les adultes et les enfants de 8 ans et plus. La patinoire ne peut pas être réservée ou restreinte.

**Hockey shinny :**

Hockey récréatif pour divers groupes d'âge. Maximum de 22 joueurs par période de hockey shinny. Les coups frappés, les mises en échec, l'entraînement et l'arbitrage sont interdits.\*

**Mini shinny / Ringuette :**

Pour les joueurs de hockey et de ringuette âgés de 4 à 7 ans. Un parent par enfant est permis sur la glace.\*

**\* 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.**

### 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.

**Longueurs :**

Nage libre en continue et en longueur pour les 5 ans et plus qui sont capables de nager en longueur seuls. Un minimum de 5 couloirs sont disponibles. Les nageurs sont invités à apporter leurs propres équipements.

**Largeurs profondes :**

Nage en longueur seulement dans la partie profonde de la piscine durant les cours d'aquaforme. Aucun accès aux escaliers ni à la partie pas profonde de la piscine.

**Loisirs :**

Nage récréative avec 2 couloirs de disponible pour la nage en longueur, sauf si indication contraire.

**Senior 50+ :**

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 une veste de flottaison (fournie). Les enfants de 6 à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

**GROUP COACHING AND PRIVATE LESSONS ARE NOT PERMITTED DURING PUBLIC ACTIVITY PERIODS. REFER TO THE PUBLIC ACTIVITY SCHEDULE FOR AGE REQUIREMENTS AND LEVEL OF PLAY FOR EACH PUBLIC ACTIVITY.**

### GYMNASIUM:

**Pickleball et Badminton :**

Maximum of 16 players per pickleball period. Online registration required. Players must provide their own racquet and ball for pickleball or birdie for badminton. Participants must agree among themselves on the schedule and duration of the games so that playtime is distributed fairly.

**Basketball :**

Public basketball for players of all levels. Some equipment may be provided for sign out. It is recommended to bring your own ball.

**Preschool Gym :**

Children from 2 to 6 years of age, supervised by an adult, are invited to play on play structures and equipment that may change from week to week.

### ARENA:

**Public Skate:**

Children under 6 years of age must be accompanied on the ice by an adult (no coaching, hockey and figure skating). Ez-skating aids are available for young children.

**Figure Skate:**

For adults and youth 8 years of age and over. Ice space cannot be reserved or restricted.

**Shinny Hockey:**

Recreational hockey for various ages. Maximum of 22 players per shinny hockey period. Slapshots, checking, coaching and refereeing are not permitted.\*

**Mini Shinny / Ringuette:**

For hockey and ringuette players aged 4-7. One parent per child permitted on the ice.\*

**\* THE LAW REQUIRES THAT ANYONE PARTICIPATING IN AN ICE HOCKEY/RINGETTE 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:

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:**

Open swim for swimming continuous lengths for people aged 5 years old and over who can lap swim by themselves. A minimum of 5 lanes are available. Swimmers are encouraged to bring their own personal equipment.

**Deep Widths:**

Lap swim only in the deep section of the pool during Aquafit classes. No access to the stairs and the shallow end of the pool.

**Leisure:**

Recreation swimming with 2 lanes available for lap swimming, unless otherwise indicated.

**Senior 50+:**

Exclusively for swimmers aged 50 years or more.

**Wibit:**

For swimmers 6 years of age and over AND at least 1.10m (3.6') 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.