

CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Automne 2026



CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Fall 2026





NOUVELLE PLATEFORME D'INSCRIPTION



amilia

Afin de simplifier les inscriptions, la Ville a migré vers la plateforme Amilia pour les activités de culture, de loisirs et de bibliothèque.



La plateforme IC3 ne sera plus utilisée. Il sera donc nécessaire de créer un nouveau compte sur Amilia pour vous inscrire aux activités offertes par la Ville.



Créez votre compte dès maintenant

Nous vous invitons à créer votre compte dès aujourd'hui à beaconsfield.ca/inscription.

Afin d'assurer le bon déroulement de votre inscription, il est important de créer votre compte et de faire valider votre adresse avant l'ouverture de la période d'inscription. Veuillez noter que la validation de votre compte peut prendre jusqu'à 48 heures. Une fois votre compte validé, vous aurez accès aux dates d'inscription réservées aux résidents ainsi qu'aux tarifs préférentiels.

Veuillez compléter les étapes suivantes :

1



Créez un compte Amilia

2



Inscrivez-vous à l'activité « **CRÉEZ VOTRE COMPTE** » sur la page d'inscription de la Ville de Beaconsfield

3



Téléchargez une pièce d'identité avec photo et adresse à votre compte

4



Ajoutez votre profil ainsi que celui de tous les membres de votre famille à votre compte

Inscription en ligne

Résidents : à partir du 1 septembre à 8 h 30

Non-résidents : à partir du 8 septembre à 8 h 30



Besoin d'aide?



Une capsule vidéo et un guide sont disponibles en ligne (beaconsfield.ca/amilia-tutoriel) pour vous accompagner. Notre équipe demeure également disponible pour répondre à vos questions.
Contactez le Service des loisirs au 514 428-4520.



Des périodes d'aide à la création de profil, en personne et sans rendez-vous, sont offertes à la Bibliothèque les **jeudi 27 et vendredi 28 août, de 10 h à 20 h, et les samedi 29 et dimanche 30 août, de 10 h à 17 h** ou pendant les heures d'ouverture au Centre récréatif.

Cette transition vise à offrir des services modernes, accessibles et adaptés aux besoins des résidents.

TARIFICATION DES PROGRAMMES

- Résidents de Beaconsfield et de Kirkland avec preuve de résidence : prix annoncé, taxes incluses
- **Aînés (60 ans +) de Beaconsfield avec pièce d'identité : réduction de 50 %**
- Non-résidents : prix annoncé plus 25 %
- Aînés non-résidents : prix annoncé

LAISSEZ-PASSER

Ceux et celles qui souhaitent suivre un cours d'essai ou inviter un ami à une leçon peuvent se procurer un laissez-passer au coût de 9 \$. Ce laissez-passer n'est pas valide pour les cours de natation, ni pour les cours d'art, ou les cours déjà complets. Le laissez-passer peut être acheté en personne au Centre récréatif uniquement.





NEW REGISTRATION PLATFORM



amilia

To simplify registrations, the City will be transitioning to the Amilia platform for culture, leisure and library activities.



The IC3 platform will no longer be used. You will therefore need to create a new account on Amilia to register for the activities offered by the City.



Create your account now

We invite you to create your account today at beaconsfield.ca/registration.

To ensure a smooth registration experience, it is important to set up your account and validate your address before registration opens. Please note that account validation can take up to 48 hours. Once your account has been validated, you will have access to resident registration dates and preferential resident fees.

Please complete the following steps:

1



Open an Amilia account

2



Register for the "SET UP YOUR ACCOUNT" activity on the City of Beaconsfield's registration page

3



Upload a government-issued photo ID and proof of address to your account

4



Add yourself and all family members to your account

Online registration

Resident: as of September 1 at 8:30 a.m.

Non-residents: as of September 8 at 8:30 a.m.



Need help?



A video tutorial (beaconsfield.ca/amilia-tutorial) and a guide are available online to assist you. Our team is also available to answer your questions.
Contact the Leisure Department at 514 428-4520.



In-person profile creation assistance, no appointment needed, is available at the Library on **Thursday, August 27 and Friday, August 28, from 10 a.m. to 8 p.m., Saturday, August 29 and Sunday, August 30, from 10 a.m. to 5 p.m.** or during opening hours at the Recreation Center.

This transition aims to offer modern, accessible services tailored to the needs of residents.

PROGRAM PRICING

- Beaconsfield and Kirkland residents with proof of residency: advertised price, taxes included
- **Beaconsfield senior residents (60 years +) with ID: 50% discount**
- Non-residents: advertised price plus 25%
- Non-resident seniors: advertised price

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.



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.

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



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.

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

*AUCUN COURS DE NATATION LES 14 ET 15 NOVEMBRE
EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION

*NO SWIMMING LESSONS ON NOVEMBER 14 AND 15
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
DÉBUTANT BEGINNER 2 ans et moins, avec parent 2 years and under, with parent	DEBUT20	MAR TU	10:00 - 10:30	29 SE - 1 DE	76,50 \$	10
	DEBUT60	*SAM SA	09:15 - 09:45	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	DEBUT61	*SAM SA	09:50 - 10:20	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	DEBUT70	*DIM SU	11:10 - 11:40	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
BLANC WHITE	BLANC20	MAR TU	16:00 - 16:30	29 SE - 1 DE	76,50 \$	10
	BLANC30	MER WE	16:00 - 16:30	30 SE - 2 DE	76,50 \$	10
	BLANC31	MER WE	17:00 - 17:30	30 SE - 2 DE	76,50 \$	10
	BLANC60	*SAM SA	09:10 - 09:40	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	BLANC61	*SAM SA	09:15 - 09:45	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	BLANC62	*SAM SA	09:45 - 10:15	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	BLANC63	*SAM SA	10:20 - 10:50	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	BLANC64	*SAM SA	10:25 - 10:55	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	BLANC65	*SAM SA	11:00 - 11:30	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	BLANC70	*DIM SU	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	BLANC71	*DIM SU	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	BLANC72	*DIM SU	11:35 - 12:05	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	BLANC73	*DIM SU	12:10 - 12:40	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	BLANC74	*DIM SU	12:20 - 12:50	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	BLANC75	*DIM SU	12:45 - 13:15	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
JAUNE YELLOW	JAUNE20	MAR TU	16:00 - 16:30	29 SE - 1 DE	76,50 \$	10
	JAUNE30	MER WE	16:00 - 16:30	30 SE - 2 DE	76,50 \$	10
	JAUNE60	*SAM SA	09:10 - 09:40	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	JAUNE61	*SAM SA	09:50 - 10:20	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	JAUNE62	*SAM SA	10:25 - 10:55	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	JAUNE63	*SAM SA	10:55 - 11:25	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	JAUNE64	*SAM SA	11:00 - 11:30	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	JAUNE65	*SAM SA	11:45 - 12:15	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	JAUNE70	*DIM SU	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	JAUNE71	*DIM SU	11:35 - 12:05	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	JAUNE72	*DIM SU	12:10 - 12:40	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	JAUNE73	*DIM SU	12:45 - 13:15	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	JAUNE74	*DIM SU	13:20 - 13:50	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	JAUNE75	*DIM SU	13:55 - 14:25	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

*AUCUN COURS DE NATATION LES 14 ET 15 NOVEMBRE
EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION.

*NO SWIMMING LESSONS ON NOVEMBER 14 AND 15
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	VERT20	MAR TU	16:30 - 17:00	29 SE - 1DE	76,50 \$	10
	VERT21	MAR TU	17:00 - 17:30	29 SE - 1DE	76,50 \$	10
	VERT30	MER WE	16:30 - 17:00	30 SE - 2 DE	76,50 \$	10
	VERT60	*SAM SA	09:10 - 09:40	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	VERT61	*SAM SA	09:45 - 10:15	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	VERT62	*SAM SA	10:25 - 10:55	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	VERT63	*SAM SA	11:00 - 11:30	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	VERT64	*SAM SA	12:20 - 12:50	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	VERT70	*DIM SU	11:35 - 12:05	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	VERT71	*DIM SU	11:45 - 12:15	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	VERT72	*DIM SU	12:45 - 13:15	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	VERT73	*DIM SU	13:20 - 13:50	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	VERT74	*DIM SU	13:55 - 14:25	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
ROUGE RED	ROUGE20	MAR TU	16:30 - 17:00	29 SE - 1DE	76,50 \$	10
	ROUGE30	MER WE	17:00 - 17:30	30 SE - 2 DE	76,50 \$	10
	ROUGE31	MER WE	17:00 - 17:30	30 SE - 2 DE	76,50 \$	10
	ROUGE60	*SAM SA	09:15 - 09:45	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	ROUGE61	*SAM SA	09:50 - 10:20	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	ROUGE62	*SAM SA	11:30 - 12:00	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	ROUGE63	*SAM SA	11:35 - 12:05	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	ROUGE64	*SAM SA	12:20 - 12:50	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	ROUGE70	*DIM SU	11:00 - 11:30	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	ROUGE71	*DIM SU	11:35 - 12:05	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	ROUGE72	*DIM SU	12:10 - 12:40	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	ROUGE73	*DIM SU	13:20 - 13:50	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
	ROUGE74	*DIM SU	13:45 - 14:15	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
BLEU BLUE	BLEU40	JEU TH	16:45 - 17:30	1 OC - 3DE	88,00 \$	10
	BLEU60	*SAM SA	10:55 - 11:40	26 SE - 5 DE	88,00 \$	10
	BLEU61	*SAM SA	11:30 - 12:15	26 SE - 5 DE	88,00 \$	10
	BLEU62	*SAM SA	12:05 - 12:50	26 SE - 5 DE	88,00 \$	10
	BLEU70	*DIM SU	11:05 - 11:50	27 SE - 6 DE	88,00 \$	10
	BLEU71	*DIM SU	12:55 - 13:40	27 SE - 6 DE	88,00 \$	10
BRONZE	BRONZE40	JEU TH	16:45 - 17:30	1 OC - 3DE	79,20 \$	10
	BRONZE60	*SAM SA	12:10 - 12:55	26 SE - 5 DE	79,20 \$	10
	BRONZE70	*DIM SU	11:55 - 12:40	27 SE - 6 DE	79,20 \$	10

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

*AUCUN COURS DE NATATION LES 14 ET 15 NOVEMBRE
EN RAISON D'UNE COMPÉTITION DE NATATION

*NO SWIMMING LESSONS ON NOVEMBER 14 AND 15
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	ARGENT40	JEU TH	16:00 - 16:45	1 OC - 3 DE	79,20 \$	10
	ARGENT60	*SAM SA	12:10 - 12:55	26 SE - 5 DE	79,20 \$	10
	ARGENT70	*DIM SU	12:45 - 13:30	27 SE - 6 DE	79,20 \$	10
OR GOLD	OR40	JEU TH	16:00 - 16:45	1 OC - 3 DE	79,20 \$	10
	OR60	*SAM SA	12:10 - 12:55	26 SE - 5 DE	79,20 \$	10
	OR70	*DIM SU	13:35 - 14:20	27 SE - 6 DE	79,20 \$	10
†APPRENDRE À NAGER 1 (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM 1 (Kids aged 8 to 13)	NAGE20	MAR TU	17:00 - 17:30	29 SE - 1 DE	76,50 \$	10
	NAGE60	*SAM SA	10:55 - 11:25	26 SE - 5 DE	76,50 \$	10
	NAGE70	*DIM SU	13:20 - 13:50	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
†APPRENDRE À NAGER 2 (Enfants de 14 à 17 ans) LEARN TO SWIM 2 (Kids aged 14 to 17)	NAGE71	*DIM SU	13:55 - 14:25	27 SE - 6 DE	76,50 \$	10
‡LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	PV60	*SAM SA	09:45 - 10:15	26 SE - 5 DE	331,00 \$	10
	PV61	*SAM SA	10:20 - 10:50	26 SE - 5 DE	331,00 \$	10
	PV62	*SAM SA	10:20 - 10:50	26 SE - 5 DE	331,00 \$	10
	PV63	*SAM SA	11:35 - 12:05	26 SE - 5 DE	331,00 \$	10
	PV70	*DIM SU	12:10 - 12:40	27 SE - 6 DE	331,00 \$	10
	PV71	*DIM SU	12:45 - 13:15	27 SE - 6 DE	331,00 \$	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 Amilia 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 Amilia 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 is a great way to develop and deepen swimming techniques while catering to the participant's needs. Missed classes 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 préalables. Les manuels sont fournis par la Ville.
Visit sauvetage.qc.ca to learn about the prerequisites. Manuals are provided by the City.

Les inscriptions pour les formations aquatiques débutent le **1 septembre à 8 h 30 pour les résidents**, et le **8 septembre à 8 h 30 pour les non-résidents**.
Registration for aquatic training begins on **September 1 at 8:30 a.m. for residents** and on **September 8 at 8:30 a.m. for non-residents**.

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL NATIONAL LIFEGUARD RECERTIFICATION

SAUV-REQSN60

Sam | Sa **19 SE**

9:00 – 13:00

Coût | Cost : 110,25 \$

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 **19 – 20 SE**

08:00 – 16:30

Coût | Cost : 93,25 \$

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

10:00 – 14:00

Évaluation : 13 DE

Coût | Cost : 338 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

- Être âgé d'au moins 13 ans à l'évaluation finale
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 **26 SE – 5 DE** Pas de cours | No class 14 NO

08:45 – 13:00

Évaluation : 12 DE

Coût | Cost : 341,50 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

- Être âgé d'au moins 15 ans à l'évaluation finale
Be at least 15 years old at the final evaluation
- Détenir le brevet Croix de bronze | Hold a Bronze Cross award
- Détenir le brevet Premiers soins – Général / DEA | 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
L'AQUACARTE • THE AQUAPASS Permet de participer à un nombre illimité de cours d'aquaforme durant la session Allows participation in an unlimited number of aquafit courses during the session	PASSE90	-	-	*21 SE - 18 DE	346,02 \$	13
AQUAFORME • AQUAFIT Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale Aquatic aerobic exercises designed to improve overall fitness	FORME10 FORME11 FORME20 FORME21 FORME30 FORME40 FORME41 FORME50 FORME51	LUN MO LUN MO MAR TU MAR TU MER WE JEU TH JEU TH VEN FR VEN FR	08:30 - 09:15 13:05 - 13:50 09:00 - 09:45 13:05 - 13:50 09:00 - 09:45 09:00 - 09:45 13:05 - 13:50 08:30 - 09:15 13:05 - 13:50	*21 SE - 14 DE *21 SE - 14 DE 22 SE - 15 DE 22 SE - 15 DE 23 SE - 16 DE 24 SE - 17 DE 24 SE - 17 DE 25 SE - 18 DE 25 SE - 18 DE	137,28 \$ 137,28 \$ 148,72 \$ 148,72 \$ 148,72 \$ 148,72 \$ 148,72 \$ 148,72 \$	12 12 13 13 13 13 13 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. Consultez l'horaire des activités libres au beaconsfield.ca. The deep end of the pool is now open for the Deep Widths public activity during Aquafit classes without access to the stairs and the shallow end of the pool. Consult the public activity schedule at beaconsfield.ca.						
*PAS DE COURS *NO CLASS 12 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

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.	NAGE20 NAGE40	MAR TU JEU TH	19:30 - 20:00 20:00 - 20:30	29 SE - 1 DE 1 OC - 3 DE	90,25 \$ 90,25 \$	10 10
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 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.	NAGE21 NAGE41	MAR TU JEU TH	20:00 - 20:30 19:30 - 20:00	29 SE - 1 DE 1 OC - 3 DE	90,25 \$ 90,25 \$	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 25 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
SKATE170 Niv Lev 1	DIM SU	11:15 – 11:45	27 SE – 6 DE	90 \$	3 – 5	Rec	10
SKATE171 Niv Lev 1	DIM SU	11:55 – 12:25	27 SE – 6 DE	90 \$	3 – 5	Rec	10
SKATE172 Niv Lev 1	DIM SU	12:35 – 13:05	27 SE – 6 DE	90 \$	3 – 5	Rec	10
SKATE173 Niv Lev 1	DIM SU	13:15 – 13:45	27 SE – 6 DE	90 \$	3 – 5	Rec	10
SKATE270 Niv Lev 2	DIM SU	11:15 – 11:45	27 SE – 6 DE	90 \$	3 – 5	Rec	10
SKATE271 Niv Lev 2	DIM SU	11:55 – 12:25	27 SE – 6 DE	90 \$	3 – 5	Rec	10
SKATE272 Niv Lev 2	DIM SU	12:35 – 13:05	27 SE – 6 DE	90 \$	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

SKATE170 Niv Lev 1	DIM SU	11:15 – 11:45	27 SE – 6 DE	90 \$	6 – 9	Rec	10
SKATE270 Niv Lev 2	DIM SU	11:55 – 12:25	27 SE – 6 DE	90 \$	6 – 9	Rec	10
SKATE170 Niv Lev 1	DIM SU	12:35 – 13:05	27 SE – 6 DE	90 \$	10 – 14	Rec	10
SKATE270 Niv Lev 2	DIM SU	13:15 – 13:45	27 SE – 6 DE	90 \$	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

SKATE70	DIM SU	13:15 – 13:45	27 SE – 6 DE	109,30 \$	14+	Rec	10
---------	----------	---------------	--------------	-----------	-----	-----	----

ENFANTS ET ADOS | CHILDREN AND TEENS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
MUSIQUE ET MOUVEMENT • MUSIC AND MOVEMENT 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.	MOVE60	SAM SA	16:15 – 17:00	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 24 OC</i>	80 \$	2 – 5	Rec	10
DANSE FUSION • FUSION DANCE 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 cœur, 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.	DANSE61	SAM SA	15:15 – 16:00	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 24 OC</i>	85 \$	6 – 12	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 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.	VOLLEY50 VOLLEY50	VEN FR VEN FR	17:15 – 18:45 19:00 – 20:30	25 SE – 4 DE 25 SE – 4 DE <i>Pas de cours No class 13 NO</i>	127,50 \$ 127,50 \$	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 learn new skills, strategies and game play together.	BAD50	VEN FR	16:00 – 16:45	25 SE – 4 DE <i>Pas de cours No class 13 NO</i>	85 \$	10 – 16	Rec	10
BRICO PRÉSCOLAIRE • PRESCHOOL ART Encouragez la créativité de votre enfant en faisant de l'art. La participation d'un parent ou d'un tuteur est requise. Stimulate your child's creativity by making art. Participation of a parent or guardian is required.	ART60	SAM SA	09:30 – 10:30	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 17 OC</i>	92 \$	3 – 5	Cent	10
ART POUR LES ENFANTS • ART FOR CHILDREN Les enfants auront l'occasion d'explorer une variété de matériaux et de techniques artistiques afin de créer des projets uniques. Kids will get to explore a variety of art materials and techniques to create unique projects. Exploration with art materials and techniques to create unique projects.	ARTIST61	SAM SA	11:00 – 12:00	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 17 OC</i>	94,50 \$	6 – 12	Cent	10
THÉÂTRE • THEATRE Avec With Geordie Theatre School 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!	THEA70 THEA71	DIM SU DIM SU	10:30 – 12:00 13:00 – 14:30	27 SE – 6 DE 27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 11 OC</i>	145,50 \$ 145,50 \$	6 – 9 10 – 12	Annexe Annexe	10 10

ATELIERS DE THÉÂTRE – THEATRE WORKSHOPS (AVEC | WITH GEORDIE THEATRE SCHOOL)

Ces cours s'adressent aux adolescents de tous niveaux; aucune expérience préalable n'est requise. Nous avons hâte de créer avec toi!
These courses are open to teens of all skill levels - no prior experience is necessary. We can't wait to create with you!

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
ATELIER D'IMPROVISATION • IMPROVISATION WORKSHOP Apprends à réfléchir rapidement et à créer des spectacles spontanés grâce à l'improvisation. Learn to think on your feet and create performances on the go with improvisation.	THEA20	MAR TU	18:00 – 20:00	06 OC	40 \$	13 – 17	Annexe	1
ATELIER D'ÉCRITURE THÉÂTRALE • PLAYWRITING WORKSHOP Donne vie à des univers entiers et à de nouvelles histoires avec l'écriture dramatique. Bring whole worlds and new stories to life with playwriting.	THEA21	MAR TU	18:00 – 20:00	03 NO	40 \$	13 – 17	Annexe	1
ATELIER D'ANALYSE DE TEXTE ET D'INTERPRÉTATION SCRIPT ANALYSIS AND PERFORMANCE WORKSHOP Découvre comment te glisser pleinement dans la peau d'un personnage grâce à l'analyse de texte et à l'interprétation. Discover how to fully inhabit a character with script analysis and performance.	THEA22	MAR TU	18:00 – 20:00	01 DE	40 \$	13 – 17	Annexe	1

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
RCR60	12:00 – 16:00	10 OC (en français - in French)	Centre récréatif Recreation Centre	97,70 \$
RCR70	12:00 – 16:00	11 OC (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
PICKLEBALL DÉBUTANT • BEGINNER PICKLEBALL 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.	PICKLE120	MAR TU	18:30 – 19:30	22 SE – 1 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
	PICKLE130	MER WE	09:00 – 10:00	23 SE – 2 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE PICKLEBALL 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 ^e coup amorti ou en puissance, les stratégies du 4 ^e 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.	PICKLE220	MAR TU	19:45 – 20:45	22 SE – 1 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
	PICKLE230	MER WE	10:15 – 11:15	23 SE – 2 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
ZUMBA 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.	ZUM10	LUN MO	19:30 - 20:30	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
DANCE CARDIO DANCE Préparez-vous à bouger, à vous dépenser et à vous amuser! Cardio danse est un cours d'entraînement qui combine des mouvements de danse faciles à suivre et des exercices cardiovasculaires au rythme d'une musique entraînante. Aucune expérience en danse n'est requise. Get ready to move, sweat, and have fun! Dance Cardio is a fitness class that combines easy-to-follow dance moves with cardio exercises set to upbeat music. No dance experience is required.	ZUM40	JEU TH	19:30 – 20:30	24 SE – 3 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
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.	ZUMT20	MAR TU	08:30 – 09:30	22 SE – 1 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
DANSE AÉROBIQUE BOLLYWOOD • BOLLYWOOD FITNESS DANCE Bougez au rythme de la musique Bollywood grâce à des chorégraphies amusantes qui renforcent votre système cardiovasculaire, vos muscles et votre mobilité. Chaque cours comprend un échauffement, des routines adaptées à tous les niveaux et se termine par des étirements relaxants. Vous en ressortirez souriants et énergisés! Move to the rhythm of Bollywood music with fun, cardio-boosting choreographies that strengthen your muscles and improve your mobility. Each class features a warm-up, adaptable dance routines for all levels, and ends with relaxing stretches. You'll leave smiling and energized!	ZUMB30	MER WE	19:30 – 20:30	23 SE – 2 DE <i>Pas de cours No class 21 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
	DANSE60	SAM SA	17:15 – 18:15	26 SE – 5 DE <i>Pas de cours No class 24 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT • BEGINNER COUNTRY LINE DANCING 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!	LINEC30	MER WE	13:30 – 14:30	23 SE – 2 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
DANSE EN LIGNE INTERNATIONALE - DÉBUTANT BEGINNER INTERNATIONAL LINE DANCING Venez participer au cours de danse en ligne internationale! La danse en ligne internationale est un mélange de musique pop, latine, des succès d’hier (oldies) et des chansons qu’on entend à la radio aujourd’hui. Apprenez de nouveaux pas en écoutant ces chansons géniales! Come join international line dancing! International line dancing is a mix of pop, Latin music, oldies and songs you hear on the radio today. Learn new steps while listening to these awesome hits!	LINE20	MAR TU	19:00 – 20:00	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 20 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
DANSE EN LIGNE COUNTRY - INTERMÉDIAIRE INTERMEDIATE COUNTRY LINE DANCING Si vous dansez déjà au niveau débutant et que vous souhaitez relever un peu plus de défis, ce cours est parfait pour vous. 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. Relax and exercise your brain at the same time.	LINEC31	MER WE	14:30 – 15:30	23 SE – 2 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE Soulagez le stress et rehaussez votre santé physique et psychologique. Pratiquez des techniques de détente tout en renforçant et en tonifiant votre corps. Relieve stress and improve mental and physical fitness. Enjoy relaxing techniques while strengthening and toning your entire body.	YOGA10	LUN MO	12:00 – 13:00	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH 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	YOGA20	MAR TU	10:00 – 11:00	22 SE – 1 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
YOGA HATHA YOGA 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	HATH60	DIM SU	09:00 – 10:00	27 SE – 6 DE <i>Pas de cours No class 25 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

YOGA VINYASA YOGA

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 will 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.

CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
VIN110	LUN MO	18:00 – 19:00	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10

YOGA VINYASA INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE VINYASA YOGA

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, laissez-vous guider 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 will be guided through creative sequences that support growth and build confidence.

VIN210	LUN MO	19:15 – 20:15	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
--------	----------	---------------	---	----------	-----	-----	----

YOGA SENIOR YOGA

Un mélange reposant de yoga Hatha et Kundilini sur chaise et tapis

A restful mix of Hatha and Kundilini yoga using chair and mat

SEN50	VEN FR	09:30 – 10:30	25 SE – 4 DE <i>Pas de cours No class 23 OC</i>	97,80 \$	50+	Rec	10
-------	----------	---------------	--	----------	-----	-----	----

MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING

Sport accessible à tous et complet, qui sollicite l'ensemble du corps. Les circuits sont également ponctués d'exercices musculaires variés visant à développer la stabilité, la mobilité et la force musculaire. Veuillez noter que les participants doivent apporter leurs propres bâtons. La location de bâtons est offerte.

An accessible and well-rounded sport that engages the entire body. The circuits are also interspersed with a variety of muscle-strengthening exercises designed to develop stability, mobility, and muscular strength. Please note that participants must bring their own poles. Pole rentals are available.

WALK20	MAR TU	10:30 – 11:30	22 SE – 1 DE	107,58 \$	16 +	Rec	11
--------	----------	---------------	--------------	-----------	------	-----	----



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
COURS D'ARTHRITE • ARTHRITIS CLASS 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. 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.	ARTH10 ARTH30	LUN I MO WED I WE	13:30 – 14:30 13:30 – 14:30	21 SE – 30 NO 23 SE – 2 DE <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$ 105 \$	16+ 16+	Rec Rec	10 11
ESSETRICS® 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. 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.	ESS10	LUN I MO	11:30 – 12:30	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
ESSETRICS® DOUX ET LENT • GENTLE AND SLOW ESSETRICS® 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. Reawaken your muscles through slow and deliberate movements aimed at increasing mobility and flexibility while boosting your energy and metabolism.	ESS40	JEU I TH	11:30 – 12:30	24 SE – 3 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
PILATES 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. 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.	PIL10	LUN I MO	10:00 – 11:00	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
PILATES ÉTIREMENT • STRETCH PILATES 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.	PILSTR40	JEU I TH	10:00 – 11:00	24 SE – 3 DE	107,58 \$	16+	Rec	11

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
CHAIR YOGA Ce cours offre une façon douce et accessible de pratiquer le yoga en position assise. Adaptés à tous les âges et à toutes les capacités, ces cours se concentrent sur des techniques d'étirement, de respiration et de relaxation qui améliorent la souplesse, la force et le bien-être général. Idéal pour les personnes ayant des problèmes de mobilité ou recherchant un entraînement à faible impact This course offers a gentle, accessible way to practice yoga while seated. Suitable for all ages and abilities, these classes focus on stretching, breathing, and relaxation techniques that improve flexibility, strength, and overall well-being. Ideal for those with mobility issues or looking for a low-impact workout	CH20	MAR TU	13:30 – 14:30	22 SE – 1 DE <i>Pas de cours No class 20 OC</i>	97,80 \$	16 +	Rec	10
TAI CHI Le tai-chi est un art martial largement pratiqué pour ses nombreux bienfaits physiques et mentaux. Il aide à améliorer la mobilité, la flexibilité, la concentration, l'équilibre et la relaxation. Cette pratique douce et fluide convient à tous les âges et à tous les niveaux de forme physique. Tai chi is a martial art widely practiced for its many physical and mental health benefits. It helps enhance mobility, flexibility, concentration, balance, and relaxation. This gentle and flowing practice is suitable for all ages and fitness levels.	TAI10 TAI30	LUN MO MER WE	10:00 – 11:00 19:00 – 20:00	21 SE – 30 NO 23 SE – 2 DE <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$ 107,58 \$	16+ 16+	Rec Rec	10 11
TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW Ce cours comprend des exercices aérobiques de faible intensité, 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.	LITE40	JEU TH	13:15 – 14:15	24 SE – 3 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
20 - 20 - 20 Pour tous les niveaux de forme physique : 20 minutes de cardio, 20 minutes de tonification et 20 minutes d'étirements A class for all fitness levels combining 20 minutes of cardio, 20 minutes of toning and 20 minutes of stretching	FIT50	VEN FR	11:30 – 12:30	25 SE – 4 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
MUSCULATION ET ÉTIREMENTS • PUMP & STRETCH 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	PUMP40	JEU TH	08:30 – 09:30	24 SE – 3 DE	107,58 \$	16+	Rec	11
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	BODYSCU10	LUN MO	08:30 – 09:30	21 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	97,80 \$	16+	Rec	10
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	CORE40	JEU TH	14:30 – 15:30	24 SE – 3 DE	107,58 \$	16+	Rec	11

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
AQUARELLE 3H • 3H WATERCOLOUR 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	AQUA30	MER WE	13:30 – 16:30	30 SE – 2 DE	343,20 \$	16+	Cent	10
AQUARELLE 2H • 2H WATERCOLOUR Version écourtée du cours d'aquarelle de trois heures. Tous les niveaux de compétence sont les bienvenus. Coût du matériel non compris. Bilingue Shortened version of the three hour watercolor class. All levels welcome. Cost of material not included. Bilingual	AQUA31	MER WE	10:00 – 12:00	30 SE – 2 DE	228,80 \$	16+	Cent	10
DÉCOUVREZ L'ACRYLIQUE • DISCOVERING ACRYLICS Explorez la peinture acrylique à travers une variété de techniques. Les débutants apprendront les bases, tandis que les artistes expérimentés développeront leurs compétences. Tous les niveaux sont les bienvenus. Coût du matériel non compris. Bilingue Explore acrylic painting through a variety of techniques. Beginners will learn the basics, whilst experienced artists will develop their skills. All levels are welcome. Cost of materials not included. Bilingual	ACRY40	JEU TH	13:00 – 16:00	24 SE – 3 DE	377,52 \$	16+	Cent	11
DESSIN • DRAWING 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	DESS20	MAR TU	16:30 – 18:30	29 SE – 1 DE	228,80 \$	16+	Cent	10
INTRODUCTION AU PASTEL SEC • INTRODUCTION TO DRY PASTEL Explorez les bases du pastel sec : application et superposition des couleurs, composition, et théorie des couleurs. Pour les débutants et toute personne souhaitant découvrir ce médium polyvalent. Coût du matériel non compris. Bilingue. Explore the essentials of dry pastel painting: applying and layering colour, composition, and colour theory basics. Suitable for beginners and anyone curious about this versatile medium. Cost of materials not included. Bilingual	PAST40	JEU TH	18:30 – 21:00	1 OC – 3 DE	286 \$	16+	Cent	10
INTRODUCTION AU DESSIN AU FUSAIN • INTRODUCTION TO CHARCOAL DRAWING Découvrez la beauté et la polyvalence du dessin au fusain : ombrage, estompage, textures, lumière et ombres. Conçu pour les débutants; aucune expérience requise. Coût du matériel non compris. Bilingue Discover the beauty and versatility of charcoal drawing: shading, blending, textures, and light and shadow. Designed for beginners; no experience required. Cost of materials not included. Bilingual	FUSA10 FUSA11	LUN MO LUN MO	18:00 – 20:30 18:00 – 20:30	21 SE – 26 OC 2 NO – 30 NO <i>Pas de cours No class 12 OC</i>	143 \$ 143 \$	16+ 16+	Cent Cent	5 5
DÉCOUVRIR LA MOSAÏQUE : COURS POUR DÉBUTANTS DISCOVERING MOSAIC ART: BEGINNER CLASSES Apprenez la technique du pique-assiette et créez un motif de mosaïque unique sur un pot en terre cuite. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Bilingue Learn the pique-assiette technique and create a unique mosaic design on a terracotta pot. All levels welcome. Cost of material not included. Bilingual	MOSA30	MER WE	18:30 – 21:00	23 SE, 30 SE, & 7 OC	85,80 \$	16+	Cent	3
Créez une mosaïque de paysage unique inspirée de vos images ou souvenirs à l'aide de vitrail et d'autres matériaux. Coût du matériel non compris. Bilingue Create a unique landscape mosaic inspired by your images or memories using stained glass and other materials. Cost of materials not included. Bilingual	MOSA31	MER WE	18:30 – 21:00	21 OC, 28 OC, & 4 NO	85,80 \$	16+	Cent	3
Créez une nature morte en mosaïque unique inspirée des œuvres de Cézanne, Matisse et d'autres grands maîtres. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Bilingue Create a unique still-life mosaic inspired by the works of Cézanne, Matisse, and other masters. All levels welcome. Cost of material not included. Bilingual	MOSA32	MER WE	18:30 – 21:00	18 NO, 25 NO, & 2 DE	85,80 \$	16+	Cent	3

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

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

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

Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 3
Livre requis : Pensar y aprender libro 1 (25 \$ chez renaud-bray.com)
Basic Spanish. Prerequisite: Beginner Spanish for travellers 3
Book required: Pensar y aprender libro 1 (\$25 at renaud-bray.com)

CODE

JOUR
DAY

HEURE
TIME

DATES

COÛT
COST

ÂGE
AGE

LIEU
PLACE

SEM
WEEKS

ESP21

MAR|TU

11:30 – 13:30

22 SE – 1 DE

251,68 \$

16+

Cent

11

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

Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Niveaux débutants
Livre requis : Pensar y aprender libro 2 (25 \$ chez renaud-bray.com)
Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner levels
Book required: Pensar y aprender libro 2 (\$25 at renaud-bray.com)

ESP20

MAR|TU

09:30 – 11:30

22 SE – 1 DE

251,68 \$

16+

Cent

11

ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 2 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 2

Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 1
Livre requis : Pensar y aprender Libro 1 (25 \$ chez renaud-bray.com)
Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 1
Book required: Pensar y aprender libro 1 (\$25 at renaud-bray.com)

ESP40

JEU|TH

09:30 – 11:30

24 SE – 3 DE

251,68 \$

16+

Cent

11

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

Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Niveaux intermédiaires
Livre requis : Pensar y aprender libro 3 (25 \$ chez renaud-bray.com)
Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Intermediate levels
Book required: Pensar y aprender libro 3 (\$25 at renaud-bray)

ESP50

VEN|FR

09:30 – 11:30

25 SE – 4 DE

251,68 \$

16+

Cent

11

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

Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone.
Préalable : Espagnol pour les voyageurs intermédiaire
Livre requis : Pensar y aprender libro 3 (25 \$ chez renaud-bray.com)
Learn Spanish phrases that will help you navigate your way through some common scenarios, whether you'll be traveling in Spain, Mexico, or another Hispanic country.
Prerequisite: Intermediate Spanish for travellers
Book required: Pensar y aprender libro 3 (\$25 at renaud-bray.com)

ESP10

LUN|MO

09:30 – 11:30

21 SE – 7 DE

Pas de cours
No class
12 OC

251,68 \$

16+

Biblio
Lib

11



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

***TEST ORAL OBLIGATOIRE POUR LES COURS DE LANGUES**
***ORAL TEST REQUIRED FOR LANGUAGE COURSES**

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
*COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU PRÉ-DÉBUTANT *FRENCH COURSE - PRE-BEGINNER LEVEL 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	FR52	VEN FR	13:30 – 15:00	25 SE – 4 DE	188,76 \$	16+	Biblio Lib	11
*COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU DÉBUTANT *FRENCH COURSE - BEGINNER LEVEL 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	FR50	VEN FR	9:30 – 11:00	25 SE – 4 DE	188,76 \$	16+	Biblio Lib	11
*COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE *FRENCH COURSE - INTERMEDIATE LEVEL 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	FR51	VEN FR	11:30 – 13:00	25 SE – 4 DE	188,76 \$	16+	Biblio Lib	11
*COURS D'ITALIEN - DÉBUTANT *ITALIAN COURSE - BEGINNER Ce cours de niveau débutant est conçu pour les personnes ayant peu ou pas de connaissances en italien. This beginner-level course is designed for individuals with little or no knowledge of Italian.	ITA41	JEU TH	11:30 – 13:00	24 SE – 3 DE	188,76 \$	16+	Biblio Lib	11
*COURS D'ITALIEN ET CONVERSATION - NIVEAU INTERMÉDIAIRE *ITALIAN LANGUAGE AND CONVERSATION COURSE - INTERMEDIATE LEVEL 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	ITA40	JEU TH	9:30 – 11:00	24 SE – 3 DE	188,76 \$	16+	Biblio Lib	11

*IMPORTANT

Chaque participant recevra un appel téléphonique de la part du professeur quelques jours avant le début de la session pour vérifier qu'il est inscrit dans le niveau approprié.
 Pour plus d'informations, écrivez à 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 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

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	Gratuit Free	Gratuit Free
3 - 17 ans years	2,50 \$	4,50 \$
18+ ans years	4,50 \$	6,75 \$

CARTE D'ACCÈS ACCESS CARD NON-REMBOURSABLE NON-REFUNDABLE		
NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS	15 ENTRÉES ENTRIES	40 ENTRÉES ENTRIES
3 - 17 ans years	63 \$	171 \$
18+ ans years	94,50 \$	256,50 \$

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

- GYMNASÉ :**
Pickleball et Badminton :
Maximum of 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. Inscription en ligne obligatoire. Les coups frappés, les mises en échec, l'entraînement et l'arbitrage sont interdits. Pour les gardiens de but, seulement deux (2) places sont disponibles par groupe. Il est fortement recommandé d'apporter également votre équipement de joueur, afin de pouvoir participer à l'activité advenant que les places de gardien soient déjà comblées.*
- Mini shinny / Ringuette :**
Pour les joueurs de hockey et de ringuette âgés de 4 à 7 ans. Inscription en ligne obligatoire. 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 est disponible. 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 peu profonde de la piscine
- Loisirs :**
Nage récréative avec 2 couloirs disponibles pour la nage en longueur, sauf si indication contraire.
- Senior 50+ :**
Périodes exclusives pour les nageurs de 50 ans et plus

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 and 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. Online registration required. Slapshots, checking, coaching and refereeing are not permitted. For goaltenders, only two (2) spots are available per group. It is strongly recommended that you also bring your player equipment so that you can participate in the activity should both goaltender spots already be filled.*
- Mini Shinny / Ringette:**
For hockey and ringette players aged 4-7. Online registration required. 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