

# CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Printemps 2024



# CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Spring 2024



# INSCRIPTION | REGISTRATION



**INSCRIVEZ-VOUS À LA  
SESSION DU PRINTEMPS!**

**REGISTER FOR THE  
SPRING 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 avril** à partir de 8 h

**POUR LES NON-RÉSIDENTS** : Mardi **9 avril** 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 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, **April 2** beginning at 8 a.m.

**FOR NON-RESIDENTS**: Tuesday, **April 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 will 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 ou de patinage, 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 and skating sessions, 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>BOUGE ET GROOVE • MOVE AND GROOVE</b> Mouvements actifs et amusants pour les enfants d'âge préscolaire afin qu'ils bougent avec la musique tout en interagissant avec d'autres enfants. A fun movement and music class that will keep children active and entertained.</p>	RP-MOVE70	DIM SU	11:30 - 12:15	21 AL - 16 JN	67,50 \$	2 - 5	Rec	9
<p><b>VOLLEYBALL - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</b> 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, passing volleying, setting and more.</p>	RC-VOLLEY50 RY-VOLLEY50	VEN   FR VEN   FR	17:15 - 18:45 19:00 - 20:30	19 AL - 7 JN 19 AL - 7 JN	96 \$ 96 \$	9 - 12 12 - 16	Rec Rec	8 8
<p><b>BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</b> Venez avec vos amis et apprenez ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux. Come with your friends and together learn new skills, strategies and game play.</p>	RY-BAD50	VEN   FR	16:00 - 16:45	19 AL - 7 JN	64 \$	10 - 16	Rec	8
<p><b>ZUMBA POUR JEUNES • YOUTH ZUMBA</b> Une heure de danse amusante et pleine d'énergie avec différents styles de musique, de chorégraphies adaptées aux jeunes et de jeux. Un moyen idéal pour les enfants de se défouler, augmenter leur confiance en soi et adopter un mode de vie sain et actif. A fun, high energy hour-long dance party with different styles of music, kid-friendly choreography, and games. It's a great way for children to let out their energy, build confidence, and live a healthy, active lifestyle.</p>	RY-ZUM60	SAM SA	12:30 - 13:30	20 AL - 8 JN	64 \$	10 - 15	Rec	8
<p><b>BRICO PRÉSCOLAIRE • PRESCHOOL ART</b> Encouragez la créativité de votre enfant en faisant de l'art; à faire avec la participation d'un parent ou d'un tuteur. Stimulate your child's creativity by making art; to be done with the participation of a parent or guardian.</p>	CP-ART60	SAM SA	09:30 - 10:30	20 AL - 15 JN	73 \$	3 - 5	Cent	9
<p><b>ART POUR LES ENFANTS • ART FOR CHILDREN</b> 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	SAM SA	11:00 - 12:00	20 AL - 15 JN	76,50 \$	6 - 12	Cent	9

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

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

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



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

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

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

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> La description du cours est disponible sur IC3. Course description available on IC3.	AC-DEBUT20	MAR   TU	10:00 - 10:30	23 AL - 11 JN	58,80 \$	8
	AC-DEBUT60	SAM   SA	09:15 - 09:45	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-DEBUT61	SAM   SA	09:50 - 10:20	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-DEBUT70	DIM   SU	11:15 - 11:45	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
<b>BLANC   WHITE</b>	AC-BLANC20	MAR   TU	16:00 - 16:30	23 AL - 11 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC30	MER   WE	16:00 - 16:30	24 AL - 12 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC31	MER   WE	17:00 - 17:30	24 AL - 12 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC60	SAM   SA	09:15 - 09:45	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC61	SAM   SA	09:20 - 09:50	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC62	SAM   SA	09:50 - 10:20	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC63	SAM   SA	10:25 - 10:55	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC64	SAM   SA	10:30 - 11:00	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC65	SAM   SA	11:00 - 11:30	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC66	SAM   SA	11:35 - 12:05	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC70	DIM   SU	11:15 - 11:45	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC71	DIM   SU	11:55 - 12:25	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-BLANC72	DIM   SU	11:55 - 12:25	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
AC-BLANC73	DIM   SU	12:30 - 13:00	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8	
<b>JAUNE   YELLOW</b>	AC-JAUNE20	MAR   TU	16:00 - 16:30	23 AL - 11 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE30	MER   WE	16:00 - 16:30	24 AL - 12 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE60	SAM   SA	09:15 - 09:45	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE61	SAM   SA	09:50 - 10:20	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE62	SAM   SA	10:25 - 10:55	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE63	SAM   SA	11:00 - 11:30	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE64	SAM   SA	11:05 - 11:35	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE65	SAM   SA	12:25 - 12:55	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE70	DIM   SU	11:20 - 11:50	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE71	DIM   SU	11:50 - 12:20	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE72	DIM   SU	12:25 - 12:55	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-JAUNE73	DIM   SU	12:25 - 12:55	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

## 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	17:00 - 17:30	23 AL - 11 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT30	MER   WE	16:30 - 17:00	24 AL - 12 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT60	SAM   SA	09:20 - 09:50	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT61	SAM   SA	09:55 - 10:25	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT62	SAM   SA	10:25 - 10:55	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT63	SAM   SA	11:00 - 11:30	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT70	DIM   SU	11:20 - 11:50	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT71	DIM   SU	11:55 - 12:25	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-VERT72	DIM   SU	13:15 - 13:45	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
ROUGE   RED	AC-ROUGE20	MAR   TU	16:30 - 17:00	23 AL - 11 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE30	MER   WE	16:30 - 17:00	24 AL - 12 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE60	SAM   SA	09:15 - 09:45	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE61	SAM   SA	09:50 - 10:20	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE62	SAM   SA	11:35 - 12:05	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE63	SAM   SA	11:40 - 12:10	20 AL - 8 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE70	DIM   SU	11:15 - 11:45	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE71	DIM   SU	11:50 - 12:20	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
	AC-ROUGE72	DIM   SU	12:20 - 12:50	21 AL - 9 JN	58,80 \$	8
BLEU   BLUE	AC-BLEU20	MAR   TU	16:30 - 17:15	23 AL - 11 JN	67,20 \$	8
	AC-BLEU60	SAM   SA	11:05 - 11:50	20 AL - 8 JN	67,20 \$	8
	AC-BLEU61	SAM   SA	11:35 - 12:20	20 AL - 8 JN	67,20 \$	8
	AC-BLEU70	DIM   SU	12:25 - 13:10	21 AL - 9 JN	67,20 \$	8
	AC-BLEU71	DIM   SU	13:00 - 13:45	21 AL - 9 JN	67,20 \$	8
BRONZE	AC-BRONZE40	JEU   TH	16:45 - 17:30	25 AL - 13 JN	67,20 \$	8
	AC-BRONZE60	SAM   SA	11:55 - 12:40	20 AL - 8 JN	67,20 \$	8
	AC-BRONZE70	DIM   SU	13:00 - 13:45	21 AL - 9 JN	67,20 \$	8

# AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

## 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	25 AL - 13 JN	67,20 \$	8
	AC-ARGENT60	SAM   SA	12:10 - 12:55	20 AL - 8 JN	67,20 \$	8
	AC-ARGENT70	DIM   SU	13:05 - 13:50	21 AL - 9 JN	67,20 \$	8
OR   GOLD	AC-OR40	JEU   TH	16:00 - 16:45	25 AL - 13 JN	67,20 \$	8
	AC-OR60	SAM   SA	12:10 - 12:55	20 AL - 8 JN	67,20 \$	8
	AC-OR70	DIM   SU	13:05 - 13:50	21 AL - 9 JN	67,20 \$	8
* APPRENDRE À NAGER (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM (Kids aged 8 to 13)	AY-NAGE40	JEU   TH	17:00 - 17:30	25 AL - 13 JN	58.80 \$	8
	AY-NAGE60	SAM   SA	11:00 - 11:30	20 AL - 8 JN	58.80 \$	8
	AY-NAGE70	DIM   SU	12:55 - 13:25	21 AL - 9 JN	58.80 \$	8
**LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	AC-PV60	SAM   SA	09:55 - 10:25	20 AL - 8 JN	252 \$	8
	AC-PV61	SAM   SA	10:30 - 11:00	20 AL - 8 JN	252 \$	8
	AC-PV62	SAM   SA	10:25 - 10:55	20 AL - 8 JN	252 \$	8
	AC-PV63	SAM   SA	11:35 - 12:05	20 AL - 8 JN	252 \$	8
	AC-PV70	DIM   SU	11:10 - 11:40	21 AL - 9 JN	252 \$	8
	AC-PV71	DIM   SU	11:45 - 12:15	21 AL - 9 JN	252 \$	8

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

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

\*\*Les cours de natation privés sont offerts à tous les jeunes, peu importe leur niveau. C'est une excellente façon de développer et d'approfondir les techniques de natation tout en répondant 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 avril à 8 h pour les résidents**,  
et le **9 avril à 8 h pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins on  
**April 2 for residents at 8 a.m.** and on **April 9 at 8 a.m. for non-residents**.

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

Québec

### REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL RECERTIFICATION NATIONAL LIFEGUARD

SAUV-REQSN70

Dim | Su **14 AL**

10:00 – 14:00

SAUV-REQSN71

Sam | Sa **15 JN**

09:00 – 13:00

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 AL**

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 **14 AL – 2 JN**

10:00 – 14:00

Évaluation : 9 JN

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 **20 AL – 8 JN** 08:45 – 13:00

Dim | Su **21 AL** 10:00 – 14:00

Évaluation : 15 JN 08:45 – 13:00

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

**!** PAS DE COURS | NO CLASSES 20 MA

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 et aquaprofond durant la session. Allows participation in an unlimited number of aquafit and aqua deep courses during the session.	AA-PASSE90	-	-	15 AL - 14 JN	228,17 \$	9
<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	15 AL - 10 JN	86,92 \$	8
	AA-FORME11	LUN   MO	13:00 - 13:45	15 AL - 10 JN	86,92 \$	8
	AA-FORME20	MAR   TU	09:00 - 09:45	16 AL - 11 JN	97,78 \$	9
	AA-FORME30	MER   WE	09:00 - 09:45	17 AL - 12 JN	97,78 \$	9
	AA-FORME40	JEU   TH	09:00 - 09:45	18 AL - 13 JN	97,78 \$	9
	AA-FORME41	JEU   TH	13:00 - 13:45	18 AL - 13 JN	97,78 \$	9
	AA-FORME50	VEN   FR	08:30 - 09:15	19 AL - 14 JN	97,78 \$	9
AA-FORME51	VEN   FR	13:00 - 13:45	19 AL - 14 JN	97,78 \$	9	
<b>AQUAPROFOND • AQUA DEEP</b> Des exercices pour développer la coordination et l'endurance en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Exercises to develop coordination and endurance in deep water wearing a waist flotation belt.	AA-FORME21	MAR   TU	13:00 - 13:45	16 AL - 11 JN	97,78 \$	9

## COURS DE NATATION POUR ADULTES | ADULT SWIMMING LESSONS

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

<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	23 AL - 11 JN 25 AL - 13 JN	68,99 \$ 68,99 \$	8 8
<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	MAR   TU	20:00 - 20:30	23 AL - 11 JN	68,99 \$	8
	AA-NAGE41	JEU   TH	19:30 - 20:00	25 AL - 13 JN	68,99 \$	8

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

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

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

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

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

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

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

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

CODE	HEURES   HOURS	DATE	LIEU   PLACE	COÛT   COST
LIFE-RCR60	12:00 - 16:00	27 AL (en français - in French)	Annexe Herb Linder Annex	97,70 \$
LIFE-RCR70	12:00 - 16:00	28 AL (en anglais - in English)	Annexe Herb Linder Annex	97,70 \$



# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>ZUMBA TONIFIANT • ZUMBA TONING</b></p> <p>Ce cours suit les mêmes principes de danse qu'un cours de Zumba, mais avec une résistance supplémentaire en utilisant des poids très légers.</p> <p>This course follows the same dance-inspired principles of a Zumba class along with the added resistance of very light weights.</p>	RA-ZUMT20	MAR I TU	08:00 – 09:00	16 AL – 11 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING</b></p> <p>Conditionnement musculaire, tonification et étirements au moyen de poids légers et autres équipements.</p> <p>Muscle toning and stretching using training tools and light weights.</p>	RA-BODYSCU10	LUN I MO	08:30 – 09:30	15 AL – 17 JN <i>Pas de cours No class 20 MA</i>	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>ZUMBA</b></p> <p>Venez vous amuser tout en améliorant votre cardio, votre flexibilité, votre coordination et votre tonus musculaire dans ce cours à intensité variée.</p> <p>Come have some fun all while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.</p>	RA-ZUM10 RA-ZUM40	LUN I MO JEU I TH	19:15 – 20:15 19:30 – 20:30	15 AL – 17 JN 18 AL – 13 JN <i>Pas de cours No class 20 MA</i>	83,30 \$ 83,30 \$	16+ 16+	Rec Rec	9 9
<p><b>DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING</b></p> <p>La danse en ligne est l'activité récréative la plus populaire au monde. Venez apprendre à danser sur de la musique des années 40 à aujourd'hui. De Sinatra 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.</p> <p>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-LINE30	MER I WE	13:30 – 14:30	8 MA – 12 JN	55,55 \$	16+	Rec	6
<p><b>DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT BEGINNER COUNTRY LINE DANCING</b></p> <p>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!</p> <p>Come enjoy line dancing to country music. No partner, no problem. Learn the basic beginner steps that can be used everywhere and get a good cardio workout while making friends on the dance floor!</p>	RA-LINE20	MAR I TU	19:00 – 20:00	7 MA – 11 JN	55,55 \$	16+	Rec	6

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>ESSETRICS®</b></p> <p>Réveillez vos muscles avec des 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. Recommandé pour les participants de tous niveaux.</p> <p>Reawaken your muscles with workouts aimed at increasing mobility and flexibility while boosting your energy and metabolism. Safely build strength, relieve stiffness, improve your balance, and restore movement in your joints. Recommended for participants of all fitness levels.</p>	RA-ESS10	LUN MO	11:30 – 12:30	15 AL – 17 JN <i>Pas de cours No class 20 MA</i>	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>TAI CHI</b></p> <p>Une technique qui enchaîne des mouvements lents et gracieux afin de renforcer et alléger le corps et l'esprit pour les personnes de tous les niveaux de forme physique.</p> <p>A technique entailing slow and graceful body movements that relax and strengthen both body and mind. Open to participants of all fitness levels.</p>	RA-TAI10 RA-TAI30	LUN MO MER WE	10:00 – 11:00 19:00 – 20:00	15 AL – 17 JN 17 AL – 12 JN <i>Pas de cours No class 20 MA</i>	83,30 \$ 83,30 \$	16+ 16+	Rec Rec	9 9
<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.</p> <p>This class includes low intensity aerobics, toning and stretching using balls, chairs and light weights.</p>	RA-LITE40	JEU TH	13:15 – 14:15	18 AL – 13 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH</b></p> <p>Une pratique de yoga douce et réparatrice qui se concentre sur des postures plus longues et des étirements de tout le corps. Ce cours offre un espace calme et relaxant pour relâcher les tensions et se concentrer sur son corps et sa respiration.</p> <p>A gentle and restorative yoga practice that focuses on longer holds and total-body stretches. This class provides a calm and relaxing space to let go of tension and bring focus to your body &amp; breath.</p>	RA-YOGA20	MAR TU	10:30 – 11:30	16 AL – 11 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</b></p> <p>Le yoga est le moyen idéal pour se détendre, soulager le stress et rehausser la santé physique et psychologique. Pratiquez des techniques de détente tout en renforçant et tonifiant votre corps.</p> <p>Yoga is the ideal way to wind down, relieve stress and improve mental and physical fitness. Enjoy relaxing techniques while strengthening and toning your entire body.</p>	RA-YOGA10	LUN MO	12:00 – 13:00	15 AL – 17 JN <i>Pas de cours No class 20 MA</i>	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>YOGA SENIOR YOGA</b></p> <p>Un mélange reposant de yoga Hatha et Kundilini sur chaise et tapis. Nous explorerons les mudras pour la pleine conscience et relâcherons la tension avec la respiration et les poses des chakras.</p> <p>A restful mix of Hatha and Kundilini Yoga using chair and mat. We'll explore mudras for mindfulness and release tension with breathing and chakra poses.</p>	RA-Y-SEN50	VEN FR	09:30 – 10:30	19 AL – 7 JN	74,05 \$	50+	Rec	8
<p><b>MUSCULATION ET ÉTIREMENTS • PUMP &amp; STRETCH</b></p> <p>Idéal pour se mettre en forme et tonifier son corps. Un entraînement complet du corps avec des poids légers à modérés, suivi d'un étirement profond pour améliorer la flexibilité.</p> <p>Great for anyone looking to get toned and fit. A total body workout using light to moderate weights followed by a deep stretch to help enhance flexibility.</p>	RA-PUMP30	MER WE	08:00 – 09:00	17 AL – 12 JN	83,30 \$	16+	Rec	9

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><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.</p>	RA-PICKLE20	MAR   TU	09:30 - 10:30	16 AL - 11 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><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.</p>	RA-PICKLE21	MAR   TU	10:45 - 11:45	16 AL - 11 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>ABDOS &amp; TRONC • ABS &amp; CORE</b>            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	18 AL - 13 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>YIN YANG YOGA</b>            Combinant du yoga actif, pour améliorer la circulation et tonifier le corps, à des postures douces et relaxantes visant à libérer les tensions profondes, ce cours est idéal pour une semaine bien remplie. La moitié du cours est consacrée à une pratique plus intense, suivie d'un travail méditatif relaxant.            Combining active yoga to improve circulation and tone the body with gentle relaxing postures for releasing deep tissues where stress is hidden, this class is the perfect fit for a busy week. Half of the class is dedicated to a more intense practice followed by a relaxing meditative work.</p>	RA-YOGA30	MER   WE	19:30 - 20:30	17 AL - 12 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>PILATES STRETCH</b>            Améliorez la posture du corps et soulagez les tensions à l'aide d'une combinaison de pilates et d'étirements. Ce cours se concentre sur le renforcement du tronc tout en intégrant la respiration et la pleine conscience. Le cours se termine par un étirement complet du corps.            Improve body composition and relieve tension through a combination of pilates and stretching. This class focuses on core strength while incorporating breathwork and mindfulness. Class ends with a great full-body stretch.</p>	RA-PILSTR40	JEU   TH	10:00 - 11:00	18 AL - 13 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<p><b>KUNG FU</b>            Ce cours d'arts martiaux aidera les participants à améliorer leur force mentale et physique tout en augmentant leur confiance et leur état de bien-être. Idéal pour les parents et leurs enfants            This martial arts class will help participants improve their mental and physical strength while increasing their self-confidence and general sense of well-being. Ideal for parents and their children</p>	RA-KUNG30	MER   WE	17:45 - 18:45	17 AL - 12 JN	72 \$ 83,30 \$	10-13 14+	Rec	9

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<b>MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING</b> (DÉBUTANT   BEGINNER : RA-WALK40 INTERMÉDIAIRE   INTERMEDIATE : RA-WALK41) 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.	RA-WALK40	JEU   TH	11:15 - 12:15	18 AL - 13 JN	83,30 \$	16 +	Rec	9
	RA-WALK41	JEU   TH	10:00 - 11:00	18 AL - 13 JN	83,30 \$	16 +	Rec	9
<b>20 - 20 - 20</b> Pour tous les niveaux de forme physique : 20 minutes de cardio, 20 minutes de tonification et 20 minutes d'étirements. A class for all fitness levels combining 20 minutes of cardio, 20 minutes of toning and 20 minutes of stretching.	RA-FIT50	VEN   FR	11:30 - 12:30	19 AL - 7 JN	74,05 \$	16+	Rec	9
<b>YOGA PRÉNATAL • PRENATAL YOGA</b> Le yoga prénatal est une pratique adaptée aux femmes enceintes à tout stade de leur grossesse. Nous travaillons sur la respiration, les étirements et le renforcement du corps pour aider à soulager les inconforts liés à la grossesse et préparer le corps à l'accouchement et à la naissance. Prenatal yoga is a practice adapted for pregnant women at any point during their pregnancy. We focus on breathwork, stretching and strengthening the body to help ease the discomforts that come with pregnancy and prepare the body for labour and birth.	RA-PREN20	MAR   TU	09:15 - 10:15	16 AL - 11 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<b>PILATES</b> 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.	RA-PIL30	MER   WE	12:00 - 13:00	17 AL - 12 JN	83,30 \$	16+	Rec	9
<b>TANGO ARGENTIN • ARGENTINE TANGO</b> Apprenez les bases du tango argentin. Tout ce que vous devez savoir pour danser le tango lors de sorties! Les participants doivent s'inscrire avec un/une partenaire. Learn the basics of Argentine tango with your partner so that you can tango on your nights out! Participants must register with a partner.	RA-TAN60	SAM   SA	10:00 - 11:00	20 AL - 8 JN	74,05 \$	16+	Rec	8

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>DANSE SOCIALE DÉBUTANT • BEGINNER BALLROOM DANCE</b></p> <p>Apprenez les bases du cha-cha, du swing, de la salsa, du foxtrot et de la valse. Les participants doivent s'inscrire avec un/une partenaire. Learn the basic steps to cha-cha, swing, salsa, foxtrot and waltz. Participants must register with a partner.</p>	RA-BALL160	SAM SA	17:30 – 18:30	20 AL – 8 JN	74,05 \$	16 +	Rec	8
<p><b>DANSE SOCIALE INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE BALLROOM DANCE</b></p> <p>Apprenez des figures intermédiaires du cha-cha, du swing, de la salsa, du foxtrot, de la valse, de la samba et de la rumba. Les participants doivent s'inscrire avec un/une partenaire. Learn intermediate figures to cha-cha, swing, salsa, foxtrot, waltz, samba and rumba. Participants must register with a partner.</p>	RA-BALL260	SAM SA	18:45 – 19:45	20 AL – 8 JN	74,05 \$	16+	Rec	8
<p><b>YOGA VINYASA YOGA</b></p> <p>La combinaison de la respiration et du mouvement crée un "flux" dynamique qui est à la fois énergisant et relaxant. Le yoga Vinyasa travaille la force, l'équilibre, la mobilité et la flexibilité. Combining breath and movement to create dynamic "flow" that is both energizing and relaxing. Vinyasa yoga works on strength, balance, mobility, and flexibility.</p>	RA-Y-VIN50	VEN   FR	12:30 – 13:30	19 AL – 7 JN	74,05 \$	16+	Rec	8
<p><b>YOGA YIN YOGA</b></p> <p>Un style de yoga au rythme lent où les participants maintiennent les poses pendant plusieurs minutes afin d'augmenter leur flexibilité en étirant et en allongeant les muscles et les tissus qui les entourent. Le yin yoga se concentre sur la respiration et encourage une expérience méditative. A slow-paced style of yoga where participants hold poses for several minutes to increase flexibility by stretching and lengthening muscles and surrounding tissue. Yin yoga focuses on breath and encourages a meditative experience.</p>	RA-Y-YIN50	VEN   FR	13:45 – 14:45	19 AL – 7 JN	74,05 \$	16+	Rec	8
<p><b>GOLF DÉBUTANT • BEGINNER GOLF</b></p> <p>Pour les joueurs ayant aucune ou peu d'expérience. Initiation aux techniques de base, informations sur l'étiquette, le matériel et le déroulement du jeu. For players with little to no experience. Initiation to basic technique including etiquette, material, and game progression</p>	RA-GOLF50	SAM SA	16:30 – 17:30	27 AL – 8 JN	112,70 \$	16+	Rec	7
<p><b>GOLF INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE GOLF</b></p> <p>Pour les joueurs avec un minimum de 2 ans d'expérience. Amélioration des techniques, utilisation de différents bâtons, distinctions des différents coups d'approche. For players with a minimum of 2 years of experience. Improvement of techniques, use of various clubs and distinction between different approach shots.</p>	RA-GOLF51	SAM SA	17:45 – 18:45	27 AL – 8 JN	112,70 \$	16+	Rec	7

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p><b>DESSIN • DRAWING</b></p> <p>Ce cours d'introduction explique les bases du dessin de contour, du dessin rapide, du dessin à l'aveugle et du dessin d'observation. Pour débutants et dessinateurs expérimentés cherchant à rafraîchir leurs connaissances. Coût du matériel non compris. Bilingue</p> <p>This introductory course covers the basics of contour drawing, rapid drawing, blind drawing and observation drawing. For beginners and experienced artists looking to refresh their skills. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-DESS20	MAR TU	15:30 - 17:30	16 AL - 21 MA	124,17 \$	16 +	Cent	6
<p><b>MÉDIAS MIXTES • MIXED MEDIA</b></p> <p>Dans le cadre d'un projet d'art abstrait sur toile ou sur papier, les élèves exploreront différentes textures avec des collages et des articles ménagers, et en apprendront davantage sur la conception et la couleur des compositions. Des connaissances de base en acrylique sont préférables, mais ne sont pas un prérequis. Coût du matériel non compris. Bilingue</p> <p>This course offers instructions on an abstract project, either on canvas or on paper. Students will explore different textures with collages and from household items and learn about composition design and colour. Basic knowledge of acrylic is preferable but not a prerequisite. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-MIX40	JEU   THU	13:30 - 16:30	18 AL - 16 MA	155,22 \$	16+	Cent	5
<p><b>AQUARELLE • WATERCOLOUR</b></p> <p>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. Novices et experts sont les bienvenus. Coût du matériel non compris. Bilingue</p> <p>Learn the different techniques used in watercolour painting. Tools, techniques and the elements necessary to compose and render a quality painting will be discussed. Novice and experienced painters welcome. Cost of materials is not included. Bilingual</p>	CA-AQUA10	LUN MO	13:00 - 16:00	15 AL - 13 MA	155,22 \$	16+	Cent	5
<p><b>ACRYLIQUE INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE ACRYLICS</b></p> <p>Cours axé sur la manipulation de la peinture acrylique, la composition et l'amélioration des techniques, le développement personnel, la théorie avancée des couleurs et les mélanges pour que vous n'ayez plus jamais à acheter plus de 8 tubes de peinture! Les participants travailleront sur des compositions basées sur des photographies ou des natures mortes de leur choix. Coût du matériel non compris. Bilingue</p> <p>Class focusing on acrylic paint handling, composition and technique improvement, personal development, advanced colour theory, and mixing so you never have to buy more than 8 tubes of paint again! Participants will work on compositions based on photographs or still life objects of their choosing. Cost of materials is not included. Bilingual</p>	CA-ACRY20	MAR TU	18:30 - 20:30	16 AL - 21 MA	124,17 \$	16+	Cent	6
<p><b>INTRODUCTION À L'ACRYLIQUE • INTRODUCTION TO ACRYLICS</b></p> <p>Introduction aux compétences pratiques avec des techniques et des méthodes d'observation qui incluent les principaux éléments de l'art et de l'application de la peinture. Exploration de différents sujets liés à la théorie des cinq éléments. Coût du matériel non compris. Bilingue</p> <p>Introduction to practical skills with techniques and observation methods that include the major elements of art and paint application. Exploration of different subjects linked to the five element theory. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-ACRY70	DIM SU	09:30 - 12:30	21 AL - 16 JN	279,39 \$	16+	Cent	9

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS	
<p><b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – DÉBUTANT 1</b>  <b>BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 1</b></p> <p>Espagnol de base - pas d'expérience requise. Livre requis : <i>Pensar y aprender Libro 1</i> (25 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).                      Basic Spanish – no experience required. Book required: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (\$25 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).</p>	CA-ESP41	JEU TH	18:30 – 20:30	18 AL – 13 JN	186,26 \$	16+	Zoom	9	
									
<p><b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 3</b>  <b>BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 3</b></p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 1 ou 2. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 2</i> (25 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).                      Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 1 or 2. Book required: <i>Pensar y aprender libro 2</i> (\$25 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).</p>	CA-ESP20	MAR TU	09:30 – 11:30	16 AL – 11 JN	186,26 \$	16+	Cent	9	
<p><b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 5</b>  <b>BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 5</b></p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 4. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).                      Basic Spanish. Pre-requisite: Spanish for travellers - Beginner 4. Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).</p>	CA-ESP40	JEU TH	09:30 – 11:30	18 AL – 13 JN	186,26 \$	16+	Cent	9	
<p><b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE</b>  <b>INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS</b></p> <p>Espagnol de base. Préalable : L'espagnol pour débutant 2. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).                      Basic Spanish. Prerequisite: Beginner Spanish 2. Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).</p>	CA-ESP50	VEN FR	09:30 – 11:30	19 AL – 14 JN	186,26 \$	16+	Cent	9	
<p><b>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – AVANCÉ</b>  <b>SPANISH FOR TRAVELLERS – ADVANCED</b></p> <p>Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone.                      Préalable : Espagnol intermédiaire.                      Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).                      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: <i>Pensar y aprender Libro 3</i> (\$25 at <a href="http://renaud-bray.com">renaud-bray.com</a>).</p>	CA-ESP10	LUN MO	09:30 – 11:30	15 AL – 17 JN Pas de cours No class 20 MA	186,26 \$	16+	Annex	9	

# PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

**\*TEST ORAL OBLIGATOIRE POUR LES COURS SUR CETTE PAGE**  
**\*ORAL TEST REQUIRED FOR COURSES ON THIS PAGE**

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

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-FR50	VEN   FR	09:30 – 11:00	19 AL – 14 JN	139,70 \$	16+	Biblio Lib	9
---------	----------	---------------	---------------	-----------	-----	------------	---

**\*COURS DE FRANÇAIS – NIVEAU DÉBUTANT 3-4**  
**\*FRENCH COURSE – LEVEL BEGINNER 3-4**

Pour les personnes ayant besoin de communiquer, à l’oral ou à l’écrit, avec des phrases simples et un vocabulaire usuel sur des sujets courants.

For people who needs to understand and communicate with basic phrases in a common vocabulary on general subjects.

CA-FR51	VEN   FR	11:30 – 13:00	19 AL – 14 JN	139,70 \$	16+	Biblio Lib	9
---------	----------	---------------	---------------	-----------	-----	------------	---

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

Pour les personnes voulant converser et écrire le 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	13:30 – 15:00	19 AL – 14 JN	139,70 \$	16+	Biblio Lib	9
---------	----------	---------------	---------------	-----------	-----	------------	---

**\*IMPORTANT :**

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

To validate your level of French and confirm your registration, you must take an oral test. For more information, write to [centennial@beaconsfield.ca](mailto:centennial@beaconsfield.ca) or call 514 428-4400 ext. 4480



# ACTIVITÉS PUBLIQUES | PUBLIC ACTIVITIES

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



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

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.**

	BEACONSFIELD SEULEMENT   ONLY	NON-RÉSIDENTS NOUVEAU   NEW
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.

### GYMNASSE :

**Pickleball libre et Badminton libre : NOUVEAU** Maximum de 16 joueurs par session de pickleball. Inscription en personne obligatoire.

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

### Basketball libre :

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

### Activités préscolaires :

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

### ARÉNA :

#### Patinage libre :

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

#### Patinage artistique :

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

#### Hockey libre :

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

#### Mini shinny :

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

### PISCINE :

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

#### Nage en longueur :

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

#### Baignade loisirs :

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

#### Nage pour les séniors :

Périodes exclusives pour les nageurs de 50 ans et plus.

#### Wibit :

Pour les nageurs de 6 ans et plus ET mesurant au moins 1,10 m (3.6'). **OBLIGATOIRE :** Réussir un test de base de natation et porter la veste de flottaison fournie. Les enfants de 6 à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

## GROUP COACHING IS NOT PERMITTED DURING PUBLIC ACTIVITY PERIODS.

### GYMNASIUM:

**Public Pickleball and Badminton: NEW** Maximum of 16 players per pickleball session. In person registration required.

Pick-up matches for players of all levels. Players must provide their own racquet and ball for pickleball or birdie for badminton and must work together to design a rotation schedule so that all participants have equal game play time. Please respect the age requirements and level of play of activities as mentioned on the current schedule. **NOTE:** For some family periods, equipment may be provided.

### Public Basketball:

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

### Public Preschool Gym:

Children from 2 to 6 years of age are invited to play on our equipment. Run, climb, swing, roll and have fun. Children must be supervised by an adult. Equipment may change from week to week.

### ARENA:

#### Public Skating:

Lap skating open to skaters of all ages and abilities. Children under 6 years of age must be accompanied on the ice by an adult. Coaching, playing hockey and figure skating are not permitted. Anyone performing figure skating manoeuvres may be asked to leave the ice. Ez-skating aids are available for young children.

#### Public Figure Skating:

A practice time for adults and youth 8 years of age and over. Ice space cannot be reserved or restricted. Both coaches and skaters must pay the required entry fee, or have a valid Leisure Card.

#### Public Shinny Hockey:

Pick-up games for teens and/or adults. Please refer to the age requirements for each Shinny Hockey period. Players are encouraged to wear full equipment however a CSA approved helmet, full face mask and neck protector are mandatory. Slapshots, checking, coaching and refereeing are not permitted.

#### Mini Shinny:

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

### POOL:

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

#### Lap Swim:

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

#### Leisure Swim:

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

#### Senior Swim:

Exclusively for swimmers aged 50 years or more.

#### Wibit:

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

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

The law requires that anyone participating in an ice hockey/ringuette activity must wear the following protective equipment: full face mask, neck guard and helmet. Anyone not wearing these items will be asked to leave the ice.

