



# KIRKLAND

activités activities

Automne 2019 Fall

UNE PUBLICATION DE LA VILLE DE KIRKLAND • A PUBLICATION OF THE TOWN OF KIRKLAND

Culture et loisirs/Culture and Recreation

Inscription aux  
programmes  
d'automne

Fall Program  
Registration

Rendez-vous des aînés  
Seniors' Fest

Activités pour l'Halloween  
Halloween Activities

Lundis Ciné-Club à la Biblio  
Movie Mondays at the Library





# Renseignements généraux General information

## HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

La Bibliothèque, le Complexe sportif  
et les chalets de parc seront fermés:  
2 septembre (Fête du travail)  
14 octobre (Action de grâce)

The Library, the Sports Complex and  
park chalets will be closed:  
September 2 (Labour Day)  
October 14 (Thanksgiving)

### Service des loisirs Recreation Department

16950 boul. Hymus

Programmes de loisirs  
Recreation programs ..... 514 630-2719

Réservation de locaux  
Facility reservation ..... 514 630-2719 #3311

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi:  
8h30 à midi et 13h à 21h  
Samedi et dimanche: 8h30 à 21h

### Opening Hours

Monday to Friday:  
8:30 a.m. to noon & 1 to 9 p.m.  
Saturday and Sunday: 8:30 a.m. to 9 p.m.

### Bibliothèque

Library ..... 514 630-2726  
17100 boul. Hymus

### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 10h à 21h  
Samedi et dimanche: 10h à 17h

### Opening Hours

Monday to Friday: 10 a.m. to 9 p.m.  
Saturday and Sunday: 10 a.m. to 5 p.m.

### Information:

Communication@ville.kirkland.qc.ca

### Impression/Printing: Numerix

Dépôt légal/Legal deposit:  
Bibliothèque nationale du Québec

Imprimé sur du papier Rolland  
Enviro100 contenant 100% de fibres  
recyclées postconsommation

Printed on Rolland Enviro100 certified paper,  
with 100% recycled post-consumer fibre content



7-8  
SEPT.

## VENTE DE GARAGE COMMUNAUTAIRE

À l'instar de la vente de garage régulière que les citoyens de Kirkland peuvent organiser à domicile une fois par année, la vente de garage communautaire permet de se départir d'articles dont on ne veut plus, mais à des dates spécifiques, deux fois par année, et sans devoir se procurer un permis de la ville.

Ne ratez pas le prochain événement et profitez de l'occasion pour faire de la place pour l'hiver! **Les 7 et 8 septembre prochains**, participez à l'événement en tenant votre propre vente de garage à domicile. Aucun permis requis. Veillez cependant à retirer les affiches et pancartes annonçant votre vente au plus tard le dimanche soir 8 septembre.

### INSCRIPTION GRATUITE EN LIGNE: FREE ONLINE REGISTRATION: [ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)

La liste des adresses participantes sera publiée sur le site internet de la Ville la veille de l'événement!

The list of participating addresses will be posted on the Town's website the day before the event!

## COMMUNITY GARAGE SALE

As with a regular garage sale that Kirkland residents can hold at home once a year, the Community Garage Sale allows citizens to dispose of unwanted items, but at specific dates, twice a year, and without the need for a municipal permit. Don't miss the next event and seize the opportunity to make room for winter!

**On September 7 and 8**, join this year's fall event by holding your own garage sale at home. No permits required. Please ensure that all signs and posters advertising your event are taken down by Sunday evening September 8.



### INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE: REGISTRATION BY PHONE: 514 694-4100 #3158

[ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)

Branchez-vous à la ville! / Connect to your city!





# Activités pour l'Halloween Halloween Activities

## CONCOURS DE CITROUILLES D'HALLOWEEN HALLOWEEN PUMPKIN CONTEST

### LIBÈRE TA CRÉATIVITÉ

Sculpte, découpe et décore ta citrouille, puis apporte-la à la Bibliothèque avant 21h le vendredi 25 octobre. *Attention ! Les citrouilles soumises avant cette date ne seront pas acceptées !*

Les prix seront décernés à **14h le samedi 26 octobre**, dans chacune des cinq catégories suivantes : 5 ans et moins, 6-8 ans, 9-12 ans, 13-15 ans, 16 ans+ (incluant les adultes).

### UNLEASH YOUR CREATIVITY

Carve, sculpt and decorate your pumpkin and bring it to the Library before 9 p.m. on Friday, October 25. *Pumpkins submitted prior to this date will not be accepted!*

Prizes will be awarded on Saturday, **October 26 at 2 p.m.**, in five different age categories: 5 years and under, 6-8 years, 9-12 years, 13-15 years, 16+ years (including adults).



## HALLOWEEN SUR GLACE ON ICE



Le samedi  
26 octobre  
19h à 20h15

Saturday,  
October 26  
7 to 8:15 p.m.

À l'aréna de Kirkland

At the Kirkland Arena



# Inscription aux programmes d'automne

## Registration for Fall Programs



PAR / BY INTERNET - VILLE.KIRKLAND.QC.CA

\*Sous l'onglet Services en ligne/Inscriptions aux activités | \*Under the tab Online Services/Registration for programs

Clientèle / Clientele	Dates	Paiement / Payment
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le mardi 27 août, 9h As of Tuesday, August 27, 9 am	<b>Carte de crédit SEULEMENT</b>    <b>Credit card ONLY</b>
Résidents de KIRKLAND & BEACONSFIELD Residents	Dès le mardi 3 septembre, 9h As of Tuesday, September 3, 9 am	
Pour TOUS For ALL	Dès le mercredi 4 septembre, 9h As of Wednesday, September 4, 9 am	

### EN PERSONNE • IN PERSON

**Documents requis :** Adultes: 2 preuves de résidence (permis de conduire et facture récente de services publics) - Enfants: 2 preuves d'âge (carte d'assurance maladie, bulletin scolaire récent ou certificat de naissance) • **Required documents:** Adults: 2 proofs of residency (driver's license & recent utility bill) - Children: 2 proofs of age (medicare card, recent school report card or birth certificate)

Clientèle / Clientele	Dates	Endroit / Location	Paiement / Payment
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 29 août As of Thursday, August 29	<b>AU COMPLEXE SPORTIF AT THE SPORTS COMPLEX</b>  Lundi au vendredi / Monday to Friday: 9:00 à/to 12:00 & 13:00 à/to 16:00	Débit, Visa, Mastercard, comptant ou chèque* Debit, Visa, Mastercard cash or cheque*
Résidents de KIRKLAND & BEACONSFIELD Residents	Dès le mardi 3 septembre As of Tuesday, September 3	<b>À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY</b>  Lundi au vendredi / Monday to Friday: 10:00 à/to 20:30 Samedi et dimanche / Saturday and Sunday: 10:00 à/to 16:30	Comptant ou chèque* Cash or cheque*
Pour TOUS For ALL	Dès le mercredi 4 septembre As of Wednesday, September 4		

\* Politique de chèque sans provision : des frais de 35 \$ s'appliquent à tout chèque retourné par une institution financière

\* Policy for NSF cheques: a \$35 fee applies for every cheque returned by a financial institution

**ÂGE REQUIS** – Les participants de 17 ans et moins doivent avoir atteint l'âge requis de participation en date du 30 septembre 2019 (idem à l'année scolaire). Les participants adultes (18+) doivent avoir atteint l'âge requis au début de la session, soit le 9 septembre 2019. Aucune exception à cette règle.

#### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Des frais de 10 \$ s'appliquent à toute annulation, demande de remboursement ou de transfert
- Pour obtenir un remboursement, veuillez vous procurer un formulaire de remboursement disponible au Service des loisirs
- Aucun remboursement après le premier cours, sauf pour :
  - Problèmes de santé (lettre du médecin traitant requise)
  - Déménagement hors secteur (preuve de la nouvelle adresse requise)
- Le montant du remboursement est alors calculé au prorata du nombre de cours écoulés au moment de la réception du formulaire d'annulation et les frais d'annulation s'appliquent.

**AGE REQUIREMENTS** – Participants 17 and under must be the age required at of September 30, 2019 (idem as school year). Adult participants (18+) must be the age required at the start of the program, September 9, 2019. Age limits are strictly observed.

#### REFUND POLICY

- All cancellations, refunds and transfers are subject to a \$10 cancellation fee
- A refund request form must be filled out for all refund requests.  
The forms are available at the Recreation Department
- No refunds once the course has started, except for:
  - Health problems (medical proof required)
  - A move out of the area (proof of new civic address required)
- Reimbursement is calculated on a prorata basis to the number of classes elapsed upon receipt of the cancellation form and cancellation fees apply.



# Programmes pour enfants Children Programs

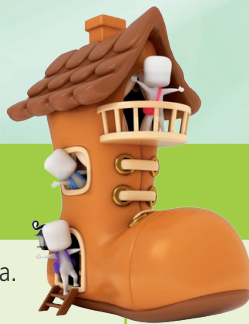
## Programmes pour tout-petits Preschool programs



### BÉBÉS COMPTINES

Activité bilingue (0 à 24 mois)

Contes, comptines et chansons pour bébé et maman ou papa. La présence d'un adulte est obligatoire. Aucune inscription n'est requise. Premiers arrivés, premiers servis !



**MOTHER GOOSE**  
Bilingual Activity (0 to 24 months)

Nursery rhymes, songs and stories await baby and mommy or daddy at the Library. The participation of an adult is mandatory. No registration required, first come first served !

Les JEUDIS de 9h30 à 10h

19 septembre au 21 novembre

THURSDAYS from 9:30 to 10 am

September 19 to November 21

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library

### HEURE DU CONTE

Activité bilingue (2 à 5 ans)

Amenez votre tout-petit découvrir de fascinants mondes magiques cachés sous les couvertures de nos plus beaux livres d'histoires. Aucune inscription n'est requise. Premiers arrivés, premiers servis ! Les enfants restent seuls avec l'animatrice durant cette activité, mais les parents doivent demeurer sur place.



**STORYTIME**  
Bilingual Activity (2 to 5 year olds)

Let your child discover the fascinating magical worlds hiding between the pages of our wonderful storybooks. No registration required, first come first served! Children stay alone with the instructor during this activity, but parents must stay in the building.

Les JEUDIS de 10h15 à 11h

19 septembre au 21 novembre

THURSDAYS from 10:15 to 11 am

September 19 to November 21

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library

### HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN

Activité bilingue (2 à 5 ans)

Activité « parent-enfant » visant à initier les tout-petits aux joies de la lecture. Histoires simples et amusantes animées de comptines et chansons, suivies d'une activité de coloriage. Aucune inscription n'est requise. Premiers arrivés, premiers servis !  
**Les enfants doivent être membres de la Bibliothèque.**



**SATURDAY MORNING STORYTIME**  
Bilingual Activity (2 to 5 year olds)

This parent-child activity introduces youngsters to the joys of reading. Fun and simple stories with rhymes and songs, followed by a coloring activity. No registration required. First come first served!  
**Children must be Library members.**

Les SAMEDIS de 11h à 11h45

21 septembre au 23 novembre

SATURDAYS from 11 to 11:45 am

September 21 to November 23

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library



\*Le parent d'un enfant âgé de moins de 10 ans ne doit pas quitter les lieux pendant que son enfant participe à une activité à la Bibliothèque. Aucun autre enfant ne peut accompagner l'enfant qui participe à une activité.

**Veuillez prendre note qu'il faut être membre de la Bibliothèque pour s'inscrire aux cours qui y sont offerts.**

\*The parent accompanying a child younger than 10 years of age must remain in the Library during the time of the activity. It is not possible to bring younger or older siblings to class.

**Please note that in order to register for courses offered by the Library, you must be a Library member.**



# Programmes pour enfants Children Programs



**NOUVEAU!  
NEW!**

## BRICOLAGE POUR TOUT-PETITS

Activité bilingue (3 ½ à 5 ans)

Les enfants, accompagnés de leurs parents, réaliseront chaque semaine de nouveaux bricolages à l'aide de divers matériaux (peinture, pâte à modeler, colle Mod Podge, etc.). Tout le matériel est fourni.

Les LUNDIS  
de 9h30 à 10h15

Coût: 80 \$

16 septembre au 25 novembre  
\*Relâche le 14 octobre

À la Bibliothèque

**NOUVEAU!  
NEW!**

## KIDDIE CRAFTS

Bilingual Activity (3 ½ to 5 year olds)

Using a variety of materials (paint, play dough, Mod Podge, etc.), this adult and child participatory program will provide an introductory arts and crafts experience for your youngsters. A different craft project will be created every week. All materials are provided.

MONDAYS  
from 9:30 to 10:15 am

Cost: \$80

September 16 to November 25  
\*No class on October 14

At the Library

## ART MULTIMÉDIA

(6-10 ans)

Les jeunes artistes donneront libre cours à leur créativité en utilisant différentes techniques de dessin et de peinture. Au programme : peinture à l'huile, acrylique, pastels, crayons à colorier et aquarelle. Tout le matériel est fourni.

Les SAMEDIS  
de 9h15 à 10h45  
OU 10h55 à 12h25

Coût: 100 \$

21 septembre au 23 novembre

À la Bibliothèque



SATURDAYS  
from 9:15 to 10:45 am  
OR 10:55 am to 12:25 pm

Cost: \$100

September 21 to November 23

At the Library

## HARMONIE

Programme bilingue (9 ans +)

Ce cours s'adresse aux enfants et aux adolescents qui veulent vivre le plaisir de jouer de la musique en groupe. Viens apprendre les rudiments de la musique ou continue de développer tes talents grâce au Walter Band.

Le prix de l'inscription inclut la participation au Musicfest. Veuillez consulter le formulaire de consentement pour connaître les règlements du Walter Band, le matériel et l'instrument de musique à se procurer pour le cours. Frais additionnels approximatifs à prévoir : papeterie 15 \$ et chandail de la chorale 25 \$.

Les MARDIS  
de 18h à 19h45

R: 335 \$ NR: 402 \$

24 septembre 2019 au 5 mai 2020  
\*Relâche le 12 novembre  
et du 11 décembre au 20 janvier

Chalet Holleuffer

**NOUVEAU!  
NEW!**

## HARMONY

Bilingual Program (9 year olds +)

This program is for children and teenagers who wish to experience the joy of being part of a musical group. Come and learn the basics of music or keep developing your musical skills with the Walter Band.

Registration fees include participation in the Musicfest. Please read the consent form which specifies the Walter Band's rules as well as the material and music instrument to be purchased. Approximate additional fees to foresee : paper supplies \$15; choir's official shirt \$25.

TUESDAYS  
from 6 to 7:45 pm

R: \$335 NR: \$402

September 24, 2019 to May 5, 2020  
\*No class November 12  
and from December 11 to January 20

Holleuffer Chalet



## CHORALE

Programme bilingue (8 ans +)

Un cours amusant qui s'adresse aux enfants et aux adolescents désirant chanter en groupe. Viens découvrir les bases du chant choral au sein du Chœur Walter. Les chanteurs de tous niveaux sont les bienvenus!

Le prix de l'inscription inclut la participation au Musicfest. Veuillez consulter le formulaire de consentement pour connaître les règlements du Chœur Walter et le matériel supplémentaire à se procurer. Frais additionnels approximatifs à prévoir : papeterie 15 \$ et chandail de la chorale 25 \$.

Les MERCREDIS  
de 18h à 19h45

R: 225 \$ NR: 270 \$

25 septembre 2019 au 6 mai 2020  
\*Relâche le 13 novembre et du 12 décembre  
au 21 janvier

Chalet Holleuffer

**NOUVEAU!  
NEW!**



## CHOIR

Bilingual Program (8 year olds +)

A fun program for children and teenagers who wish to sing in a group. Come and discover the basics of choir singing with the Walter Choir.

Singers of all levels are welcome!  
Registration fees include participation in the Musicfest. Please read the consent form which specifies the Walter Choir's rules as well as the material to be purchased. Approximate additional fees to foresee : paper supplies \$15 ; choir's official shirt \$25.

WEDNESDAYS  
from 6 to 7:45 pm

R: \$225 NR: \$270

September 25, 2019 to May 6, 2020  
\*No class November 13 and from  
December 12 to January 21

Holleuffer Chalet



# Cours de DANSE DANCE classes

Cours de danse spécialement conçus pour permettre aux garçons et filles de développer flexibilité, équilibre, techniques de base du ballet classique et interprétation de la musique. À noter que les parents ne sont pas admis dans la salle pendant le cours. Costume de ballet obligatoire (svp attendre les spécifications de l'instructeur avant d'acheter le costume).

Dance classes for boys and girls specially designed to develop flexibility, balance, basic classical ballet techniques, and interpretation of music. Please note that parents are not permitted to stay in the room during classes. Ballet wear is required (please wait for the instructor's specifications before buying the costume).

**Samedi 7 septembre:**  
Essayage et achat du costume  
(environ 98 \$) au chalet Ecclestone

**Samedi 2 mai 2020:**  
Spectacle de fin d'année

**Saturday, September 7:**  
Costume fitting & purchase  
(approximately \$98) at Ecclestone Chalet

**Saturday, May 2, 2020:**  
End of Year Show



## BALLET (3 à 7 ans)

**14 septembre au 25 avril**  
\*Relâche les 12 octobre, 21 et 28 décembre, 21 mars, 11 avril

Mouvement créatif (3-4 ans) 9h à 9h55 ou 10h à 10h55

Pré-Ballet (5-7 ans) 11h à 11h55 ou 12h15 à 13h10

Les SAMEDIS (1x sem) R: 224\$ NR: 269\$ Chalet Ecclestone

## BALLET (3 to 7 year olds)

**September 14 to April 25**  
\*No classes October 12, December 21 & 28, March 21, April 11

Creative movement (3-4 yrs) 9 to 9:55 am or 10 to 10:55 am

Pre-Ballet (5-7 yrs): 11 to 11:55 am or 12:15 to 1:10 pm

SATURDAYS (1x week) R: \$224 NR: \$269 Ecclestone Chalet

## BALLET ET DANSE CLASSIQUE (8 à 17 ans)

**10 septembre au 1<sup>er</sup> mai**  
\*Relâche les 11 octobre, 17, 20, 24, 27 décembre, 17, 20 mars et 11 avril

8-12 ans Les MARDIS 17h à 17h55

9-17 ans Les VENDREDIS 17h à 17h55

13-17 ans Les MARDIS 18h à 18h55

8-13 ans (1x sem) R: 224\$ NR: 269\$

14 ans+ (1x sem) R: 258\$ NR: 309\$

Chalet Ecclestone

## BALLET & CLASSICAL DANCE (8 to 17 year olds)

**September 10 to May 1<sup>st</sup>**  
\*No classes October 11, December 17, 20, 24, 27, March 17, 20 and April 11

8-12 yrs TUESDAYS from 5 to 5:55 pm

9-17 yrs FRIDAYS from 5 to 5:55 pm

13-17 yrs TUESDAYS from 6 to 6:55 pm

8-13 yrs (1x week) R: \$224 NR: \$269

14 yrs+ (1x week) R: \$258 NR: \$309

Ecclestone Chalet

## JIU-JITSU (6 ans +)

Système d'auto-défense utilisant des techniques de projection, chute, coup frappé et contrôle au sol. À noter qu'un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant (voir page 17). **Le port de l'uniforme est obligatoire** (s'adresser aux instructeurs pour renseignements).

\*Frais additionnels approximatifs à prévoir: uniforme 60 \$ ; frais annuels d'examen 25 \$



Jiu-Jitsu is a self-defense system using throwing, falling, striking and ground control techniques. Please note that a parent may register in this class with his/her child (details on page 17).

**Participants must wear a uniform at all classes** (see instructors for details). \*Approximate additional fees to foresee: \$60 uniform; \$25 annual exam fee

Les MARDIS 10 septembre au 10 décembre

6-12 ans Débutants 18h à 18h55

Avancés 19h à 19h55

13 ans+ Ados/Adultes 20h à 20h55

6-13 ans: R: 109\$ NR: 131\$ Complexe sportif  
14 ans+: R: 125\$ NR: 150\$ (Salle de réception)

TUESDAYS September 10 to December 10

6 to 12 yrs Beginners 6 to 6:55 pm

Advanced 7 to 7:55 pm

13 yrs+ Youth/Adults 8 to 8:55 pm

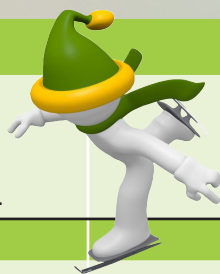
6 to 13 yrs: R: \$109 NR: \$131 Sports Complex  
14 yrs+: R: \$125 NR: \$150 (Reception Hall)

# Programmes pour enfants

## Children Programs

### PATINAGE PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

Cette activité amène l'enfant à maintenir son équilibre et à se servir des lames pour se déplacer en patins. Casque, protecteur facial, mitaines et patins à lacets sont obligatoires. Les parents ne sont pas admis sur la patinoire pendant les cours.



### PRESCHOOL SKATING (3 to 6 year olds)

This course teaches balance and the use of blade edges to enable movement by the end of the session. Helmet, face guard, mittens and lace-up skates are mandatory. Parents are not admitted on the ice during the classes.

9 septembre au 16 décembre				September 9 to December 16			
Les LUNDIS		13h à 13h40 *Relâche le 14 octobre		MONDAYS		1 to 1:40 pm *No class October 14	
Les MERCREDIS		9h à 9h40		WEDNESDAYS		9 to 9:40 am	
(1x sem)	R: 133 \$	NR: 160 \$	Aréna de Kirkland	(1x week)	R: \$133	NR: \$160	Kirkland Arena

### KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK (5 ans+)

Art martial japonais s'appuyant sur des techniques dynamiques défensives et offensives. À noter qu'un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant. Voir détails dans la section Adultes (p. 17). Il est fortement recommandé aux participants de ceintures brunes & noires de s'inscrire aux 2 programmes (les mardis et jeudis et les samedis). \*Frais additionnels approximatifs à prévoir (si applicables): 40 \$ uniforme; 35 \$ examen; 15 \$ ceinture



### KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE (5 year olds +)

Traditional Japanese martial art consisting of dynamic defensive and offensive techniques. Please note that a parent may register in this class with his/her child. See registration details in the Adult section (p. 17) It is recommended that brown & black belts participants register to both programs (Tuesdays & Thursdays and Saturdays). \*Approximate additional fees to foresee (if applicable): \$40 uniform; \$35 test; \$15 belt

10 septembre au 14 décembre				September 10 to December 14			
Les MARDIS et JEUDIS (2x sem) Complexe sportif (Gymnase)		Les SAMEDIS (1x sem) Complexe sportif (Salle de réception) *Relâche le 12 octobre		TUESDAYS & THURSDAYS (2x week) Sports Complex (Gymnasium)		SATURDAYS (1x week) Sports Complex (Reception Hall) *No class October 12	
Débutants à ceintures vertes	18h à 18h55	Débutants à ceintures lignées blanc/noir	9h à 9h55	Beginners to green belts	6 to 6:55 pm	Beginners to striped white/black belts	9 to 9:55 am
		Ceintures lignées blanc/jaune à vertes	10h à 10h55			Striped white/yellow to green belts	10 to 10:55 am
Ceintures bleues à noires	19h à 19h55	Ceintures bleues à noires	11h à 11h55	Blue to black belts	7 to 7:55 pm	Blue to black belts	11 to 11:55 am
5-13 ans: R:141 \$	NR:170 \$	5-13 ans: R:101 \$	NR:121 \$	5 to 13 yrs: R:\$141	NR:\$170	5 to 13 yrs: R:\$101	NR:\$121
14 ans+: R:160 \$	NR:192 \$	14 ans+: R:121 \$	NR:145 \$	14 yrs+: R:\$160	NR:\$192	14 yrs+: R:\$121	NR:\$145

### TENNIS ADAPTÉ Pro-set Autism (5 à 15 ans)

Programme de tennis spécialement conçu pour aider les enfants atteints d'autisme, spectre de l'autisme, TDAH ou syndrome de Down, à développer des compétences telles la coordination, l'équilibre, la concentration, la socialisation et les capacités motrices.



INFO  
Philippe Manning  
438 321-1564

### ADAPTED TENNIS Pro-set Autism (5 to 15 year olds)

Tennis program specially designed to help children with special needs such as autism, Asperger, Down syndrome, Global developmental delay, DHD or ADD, develop skills such as coordination, balance, concentration, socialization and motor abilities.

Les DIMANCHES de 16h à 16h55		15 septembre au 24 novembre *Relâche le 13 octobre		SUNDAYS from 4 to 4:55 pm		September 15 to November 24 *No class on October 13	
R: 195 \$ NR: 225 \$		Complexe sportif (Gymnase)		R: \$195 NR: \$225		Sports Complex (Gymnasium)	



R: Résidents / Residents  
NR: Non-résidents / Non-residents

## Programmes SPORTBALL programs

Visitez [sportball.ca](http://sportball.ca)  
pour vous inscrire!\*

Visit [sportball.ca](http://sportball.ca)  
for registration!\*

L'inscription aux programmes  
SPORTBALL doit se faire en ligne  
à [sportball.ca](http://sportball.ca).

Pour bénéficier du tarif offert aux  
citoyens de Kirkland, composez  
le 514 331-3221 avant de vous inscrire.

Registration for any of the  
SPORTBALL programs must be done  
online at [sportball.ca](http://sportball.ca).

To benefit from the rate for  
Kirkland residents, make sure to call  
514 331-3221 prior to registration.



### SPORTBALL-ENFANTS (2 à 8 ans)

Dans ce programme, l'enfant apprend à développer ses habiletés motrices en participant à différentes activités non compétitives. Participation obligatoire d'un parent pour les 2 à 3½ ans.

**21 septembre au 14 décembre**

\*Relâche les 12 octobre, 16 novembre et 7 décembre

Essai gratuit le samedi 14 septembre au même endroit et aux mêmes heures!

2 à 3 1/2 ans 9h à 9h45 ou 10h à 10h45

3 1/2 à 5 ans 11h à 11h55

Les SAMEDIS (1x sem) R: 179\$ NR: 206\$ Chalet Holleuffer

**22 septembre au 15 décembre**

\*Relâche les 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre

Essai gratuit le dimanche 15 septembre au même endroit et aux mêmes heures!

2 à 3 1/2 ans 9h à 9h45 ou 10h à 10h45

3 1/2 à 5 ans 11h à 11h55

Les DIMANCHES (1x sem) R: 179\$ NR: 206\$ Chalet Ecclestone

### SPORTBALL-KIDS (2 to 8 year olds)

In this program, children learn to develop motor skills by participating in various non-competitive activities. Parents of 2 to 3½ year olds must participate in the class.

**September 21 to December 14**

\*No class October 12, November 16 & December 7

Free trial on Saturday, September 14, same place, same time!

2 to 3 1/2 year olds 9 to 9:45 am or 10 to 10:45 am

3 1/2 to 5 year olds 11 to 11:55 am

SATURDAYS (1x week) R: \$179 NR: \$206 Holleuffer Chalet

**September 22 to December 15**

\*No class October 13, November 17 & December 8

Free trial on Sunday, September 15, same place, same time!

2 to 3 1/2 year olds 9 to 9:45 am or 10 to 10:45 am

3 1/2 to 5 year olds 11 am to 11:55 am

SUNDAYS (1x week) R: \$179 NR: \$206 Ecclestone Chalet

### SPORTBALL-MULTISPORTS (5 à 8 ans)

Le programme MULTISPORTS permet aux enfants de développer des compétences dans huit différents sports.



**22 septembre au 15 décembre**

\*Relâche les 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre

Essai gratuit le dimanche 15 septembre au même endroit et aux mêmes heures!

Les DIMANCHES de 13h30 à 14h25 R: 179\$ NR: 206\$ Complexe sportif (Gymnase)

### SPORTBALL-MULTISPORTS (5 to 8 year olds)

The MULTISPORT program teaches kids different skills in eight different sports.

**September 22 to December 15**

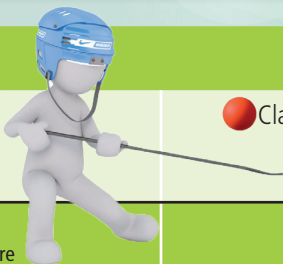
\*No class October 13, November 17 & December 8

Free trial on Sunday, September 15, same place, same time!

SUNDAYS from 1:30 to 2:25 pm R: \$179 NR: \$206 Sports Complex (Gymnasium)

### SPORTBALL-HOCKEY BALLE (6 à 12 ans)

Les cours sont consacrés au développement d'aptitudes et à l'application de celles-ci lors d'une partie stimulante et non compétitive.



**22 septembre au 15 décembre**

\*Relâche les 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre

Essai gratuit le dimanche 15 septembre au même endroit et aux mêmes heures!

6 à 8 ans 17h à 17h55

9 à 12 ans 18h à 18h55

Les DIMANCHES (1x sem) R: 110\$ NR: 126\$ Complexe sportif (Gymnase)

### SPORTBALL-BALL HOCKEY (6 to 12 year olds)

Classes focus on hockey skill development in a non-competitive environment. Kids then put their skills to the test in a fun filled scrimmage.

**September 22 to December 15**

\*No class October 13, November 17 & December 8

Free trial on Sunday, September 15, same place, same time!

6 to 8 year olds 5 to 5:55 pm

9 to 12 year olds 6 to 6:55 pm

SUNDAYS (1x week) R: \$110 NR: \$126 Sports Complex (Gymnasium)




# Programmes Culture et loisirs pour enfants


## Culture and Recreation Programs for children




	Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
BRICOLAGE POUR TOUT-PETITS KIDDIE CRAFTS		09:30-10:15					
ART MULTIMÉDIA MULTI-MEDIA ART							09:15-10:45 10:55-12:25
BÉBÉS COMPTINES MOTHER GOOSE					09:30-10:00		
HEURE DU CONTE BILINGUE BILINGUAL STORYTIME					10:15-11:00		
HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN SATURDAY MORNING STORYTIME							11:00-11:45
BALLET							09:00-09:55 10:00-10:55 11:00-11:55 12:15-13:10
BALLET & DANSE CLASSIQUE BALLET & CLASSICAL DANCE			17:00-17:55 18:00-18:55			17:00-17:55	
HARMONIE HARMONY			18:00-19:45				
CHORALE CHOIR				18:00-19:45			
JIU-JITSU			18:00-18:55 19:00-19:55 20:00-20:55				
KARATÉ KARATE			18:00-18:55 19:00-19:55		18:00-18:55 19:00-19:55		09:00-09:55 10:00-10:55 11:00-11:55
PATINAGE PRÉSCOLAIRE PRESCHOOL SKATING		13:00-13:40		09:00-09:40			
TENNIS ADAPTÉ ADAPTED TENNIS	16:00-16:55						
SPORTBALL -ENFANTS SPORTBALL -KIDS	09:00-09:45 10:00-10:45 11:00-11:55						09:00-09:45 10:00-10:45 11:00-11:55
MULTISPORTS	13:30-14:25						
HOCKEY-BALLE BALL HOCKEY	17:00-17:55 18:00-18:55						

 Bibliothèque  
Library

 Chalet Ecclestone  
Ecclestone Chalet

 Chalet Holleuffer  
Holleuffer Chalet

 Complexe sportif  
Gymnase  
Sports Complex  
Gymnasium

 Complexe sportif  
Salle de réception  
Sports Complex  
Reception Hall

 Aréna  
Arena



# Programmes pour adultes 14+

## Adult 14+ programs

avec/with LISE PIGEON

### TRICOT POUR DÉBUTANTS (15 ans+)

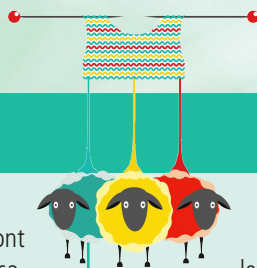
Ce cours s'adresse aux débutants et aux personnes qui désirent rafraîchir leurs compétences en tricot. Les participants apprendront les techniques de base du tricot et pourront se familiariser avec sa terminologie et les abréviations retrouvées dans un patron. Les participants réaliseront un projet utile de niveau débutant.  
*S.V.P. consulter la liste du matériel à acheter.*  
*Ce cours est bilingue.*

Les VENDREDIS de 18h30 à 21h

20 septembre au 1<sup>er</sup> novembre  
\*Relâche le 11 octobre

Coût: 130 \$

À la Bibliothèque



### KNITTING FOR BEGINNERS (15 yrs+)

This course is for beginners and also for knitters who want to refresh their knitting skills. Participants will learn basic knitting techniques and familiarize themselves with the knitting terminology and the abbreviations used in a pattern. Students will complete a useful beginners' project.  
*Please consult the list of materials to be purchased.*  
*This course is bilingual.*

FRIDAYS from 6:30 to 9 pm

September 20 to November 1  
\*No class on October 11

Cost: \$130

At the Library

avec/with HELENE BRUNET

### ÉCRIRE UN JOURNAL POUR SOI

Savez-vous à quel point la tenue d'un journal intime peut être utile, voire thérapeutique ? Écrire dans son journal intime permet d'explorer les différents aspects de soi, de sa vie et de ses relations avec les autres. Dans ce cours, vous apprendrez 18 techniques créatives pour ajouter à votre boîte à outils. Aucune expérience requise.  
*Cours offert en anglais.*

Les MERCREDIS de 10h à 12h

18 septembre au 23 octobre

Coût: 110 \$

À la Bibliothèque



### JOURNAL TO THE SELF

Journaling... you've heard how helpful and therapeutic it can be... but how do you do it? Journal writing helps you gently but powerfully explore the various aspects of yourself, your life and your relationships with others. Learn 18 creative techniques to add to your journaling toolbox. No writing experience needed.  
*This course is offered in English.*

WEDNESDAYS from 10 am to 12 pm

September 18 to October 23

Cost: \$110

At the Library

avec/with ALEXA NAZZARO

### PUBLIER ET PROMOUVOIR SON LIVRE

Vous rêvez d'écrire un livre, mais ne savez pas trop par où commencer ? Avez-vous publié un manuscrit mais ne savez pas comment en faire la promotion ? Ce cours vous aidera à découvrir les astuces de l'autoédition ainsi que les principales étapes de promotion de votre œuvre. Les participants recevront également un document contenant une liste de ressources et d'autres informations clés pour les aider dans leur parcours d'autoédition. *Cours offert en anglais.*

Les JEUDIS de 10h à 12h

19 septembre au 3 octobre

Coût: 85 \$

À la Bibliothèque



NOUVEAU!  
NEW!

### SELF-PUBLISHING & BOOK MARKETING

Are you flirting with the idea of publishing your own book, but you don't know where to start? Have you published a book but are struggling to spread the word? This workshop will help you determine whether self-publishing is right for you and understand the tools you need to produce a professional work. Participants will also receive a handout with resource lists and other key information to help them on their self-publishing journey. *This course is offered in English.*

THURSDAYS from 10 am to 12 pm

September 19 to October 3

Cost: \$85

At the Library



# Programmes pour adultes 14+

## Adult 14+ programs

avec/with NICOLE DORION

### ATELIER DE PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE Débutant & intermédiaire

Dans une atmosphère stimulante, le participant expérimente diverses techniques, abordant plusieurs thèmes dont la nature morte, les paysages et l'art abstrait, pour éventuellement découvrir son propre style. *S.V.P. consulter la liste du matériel à acheter. Ce cours est bilingue.*

Les MARDIS de 9h30 à 12h30

Coût: 170 \$

17 septembre au 19 novembre

À la Bibliothèque



### OIL & ACRYLIC WORKSHOP Beginner & intermediate

Explore the versatility of oil and acrylic painting using many different techniques. Students will develop their own style, working with still life objects, landscape and abstraction. *Please consult the list of materials to be purchased. This course is bilingual.*

TUESDAYS from 9:30 am to 12:30 pm

Cost: \$170

September 17 to November 19

At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX

### AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE Débutant & intermédiaire

Cours bilingue et dynamique dans le médium de votre choix, soit l'aquarelle, l'huile ou l'acrylique. Exprimez votre créativité et découvrez vos talents en réalisant vos sujets coup de cœur. Les thèmes abordés seront : le portrait, les paysages et la nature morte. *S.V.P. consulter la liste du matériel à acheter. Ce cours est bilingue.*

AQUAOIL 1

Les LUNDIS de  
13h à 16h

16 septembre au 25 novembre  
\*Relâche le 14 octobre

AQUAOIL 2

Les JEUDIS de  
13h à 16h

19 septembre au 21 novembre

Coût: 175 \$ (1x sem)

À la Bibliothèque



### AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP Beginner & intermediate

Dynamic bilingual course where you learn to paint in the medium of your choice, such as watercolour, acrylic or oil. Express your creativity and discover your talents by painting your favorite subjects. The following themes will be addressed: portrait, landscapes and still life. *Please consult the list of materials to be purchased. This course is bilingual.*

AQUAOIL 1

MONDAYS  
from 1 to 4 pm

September 16 to November 25  
\*No class October 14

AQUAOIL 2

THURSDAYS  
from 1 to 4 pm

September 19 to November 21

Cost: \$175 (1x week)

At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX

### PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

Ce cours de peinture s'adresse aux personnes désirant apprendre à peindre ou perfectionner leur technique dans le médium de leur choix, soit l'huile, l'acrylique, ou l'aquarelle. Les thèmes suivants seront abordés : portrait, paysages et nature morte. *S.V.P. consulter la liste du matériel à acheter. Ce cours est bilingue.*

Les MARDIS de 18h15 à 20h45

Coût: 185 \$

17 septembre au 19 novembre

À la Bibliothèque



### PAINTING AND CREATIVITY

This painting course is for people who want to learn to paint or improve their knowledge in the medium of their choice: oil, acrylic or watercolour. The following themes will be addressed: portrait, landscapes and still life. *Please consult the list of materials to be purchased. This course is bilingual.*

TUESDAYS from 6:15 to 8:45 pm

Cost: \$185

September 17 to November 19

At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX

### PORTRAIT: PEINTURE À L'HUILE

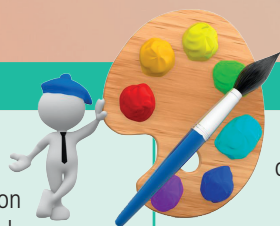
Cours bilingue s'adressant aux élèves avec une bonne connaissance de la peinture à l'huile. Nous traiterons des méthodes de transfert du dessin à la toile, de la préparation et la disposition des couleurs sur la palette, des lavis (couches de fond préparatoires), et de l'application des couleurs et des glacis. *Veuillez consulter la liste du matériel à acheter. Ce cours est bilingue.*

Les MERCREDIS de 13h à 16h

Coût: 200 \$

18 septembre au 20 novembre

À la Bibliothèque



### OIL PORTRAIT PAINTING

This bilingual course is for students with a good knowledge of oil painting techniques; students will learn how to transfer drawings to canvas, the preparation and arrangement of colors on the palette, washes (preparatory primers), application of colors and glazes. *Please consult the list of materials to be purchased. This course is bilingual.*

WEDNESDAYS from 1 to 4 pm

Cost: \$200

September 18 to November 20

At the Library

**Carte de membre de Bibliothèque**

Il faut avoir sa carte de membre pour s'inscrire aux cours offerts dans les locaux de la Bibliothèque. L'abonnement annuel pour les non-résidents est de 40 \$.

Veuillez également prendre note que les cours qui n'ont pas un nombre suffisant d'inscriptions seront annulés le vendredi avant le début de la session. Inscrivez-vous le plus tôt possible pour éviter que votre cours soit annulé.

**Library Membership Card**

A membership card is mandatory for registration to all programs that take place at the Library. Annual membership for non-residents is \$40.

Also, please note that courses that do not have sufficient enrollment will be cancelled on the Friday before the beginning of the session. Register as soon as possible to avoid courses being cancelled.

avec/with **JOSIE RINOLDO****AQUARELLE ET AUTRES MÉDIUMS À BASE D'EAU**

**Cours approfondi.** Techniques avancées en aquarelle, gouache, encre et autres médiums à base d'eau. Ce cours met l'accent sur l'originalité et l'individualité du participant pour qu'il puisse s'exprimer et laisser transparaître son identité propre à travers ses œuvres. Les participants apprendront aussi à dessiner des portraits et à les peindre en aquarelle. Un nouveau projet est introduit chaque semaine favorisant l'apprentissage de nouveaux concepts et techniques artistiques. *S.V.P. consulter la liste du matériel à acheter. Ce cours est bilingue.*

**WATERCOLOUR AND OTHER WATER MEDIUMS**

**In-depth course.** Learn advanced watercolour and other water media techniques such as gouache, ink, etc. In this class, emphasis will be on individual subject matter and on original work to allow students to express their true identity. Students will also learn basic techniques of drawing portraits and painting them in watercolour. A new project will be introduced at each session, so participants can learn different art concepts and techniques. *Please consult the list of materials to be purchased. This course is bilingual.*

Les MARDIS de 13h à 16h

17 septembre au 19 novembre

TUESDAYS from 1 to 4 pm

September 17 to November 19

**Coût: 170 \$****À la Bibliothèque****Cost: \$170****At the Library**avec/with **CARL BIRD****DÉCOUVERTE DES VINS (18+)**

Venez en apprendre davantage sur le monde vinicole dans cette session de trois cours décontractés, éducatifs et amusants. Vous découvrirez les notions de base entourant le vin (cépages, vignobles, vinification), maîtriserez les techniques relatives à la dégustation (couleur, arôme, goût) et apprendrez à cerner vos préférences en matière de vin pour faire des achats plus éclairés en boutique! *Ce cours est bilingue.*

**NOUVEAU!  
NEW!****WINE DISCOVERY (18+)**

Discover more about wine with this fun and educational 3-session workshop. You will learn the basics of wine (wine varieties, vineyards, vinification) and wine tasting (colour, aroma, taste), as well as determine your taste preferences to help you make better wine purchases! *This workshop is bilingual.*

Les JEUDIS 19 septembre, 3 et 17 octobre de 18h à 21h

THURSDAYS, September 19, October 3 and 17 from 6 to 9 pm

**Coût: R: 175 \$ NR: 210 \$****Chalet des Bénévoles****Cost: R: \$175 NR: \$210****Des Bénévoles Chalet**avec/with **MARIA EUGENIA GIOCHI****ITALIEN  
Débutant, niveau 1**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui prévoient voyager en Italie et souhaitent pouvoir communiquer en italien lors d'événements sociaux. Méthode directe et progressive. Des situations réelles permettront l'apprentissage d'expressions linguistiques et du vocabulaire de base. *À noter que les trois niveaux sont offerts comme suit:*

• Automne: Niveau 1 • Hiver: Niveau 2 • Printemps: Niveau 3

**ITALIAN  
Beginner, level 1**

This course addresses the needs of those who want to travel to Italy and wish to learn to communicate in Italian during social events. Direct and progressive method. Real-life situations will be used to facilitate the learning of linguistic expressions and for the development of a basic vocabulary. *Please note that the three levels are offered as follows:*

• Fall: Level 1 • Winter: Level 2 • Spring: Level 3

Les JEUDIS 19h à 21h

19 septembre au 21 novembre

THURSDAYS 7 to 9 pm

September 19 to November 21

**Coût: 165 \$****À la Bibliothèque****Cost: \$165****At the Library**avec/with **MARIA EUGENIA GIOCHI****ITALIEN : PARLER EN ITALIEN  
Niveau intermédiaire****Prérequis: Italien niveaux 1, 2 et 3**

Venez rafraîchir ou enrichir votre connaissance du vocabulaire italien et de ses expressions en conversant autour de situations courantes. L'accent sera mis sur la langue parlée.

**CONVERSATIONAL ITALIAN  
Intermediate level****Prerequisite: Italian levels 1, 2 and 3**

Join us to refresh or enrich your knowledge of the Italian vocabulary and its expressions by having conversations about everyday situations. The emphasis will be on the spoken language.

Les MARDIS 19h à 21h

17 septembre au 19 novembre

TUESDAYS 7 to 9 pm

September 17 to November 19

**Coût: 165 \$****À la Bibliothèque****Cost: \$165****At the Library**



# Programmes pour adultes 14+

## Adult 14+ programs



\*Veuillez noter qu'un élève qui suit un même cours plus d'une fois ne peut recevoir un deuxième exemplaire du livre offert pour ce cours.

\*Please note that students taking a same class more than once may not receive a second copy of the book offered for that class.

avec/with NIDIA PULIDO

### ESPAGNOL CONVERSATIONNEL

#### Niveau avancé

**Prérequis : Espagnol niveaux 1, 2, 3**

Venez discuter de sujets de tous les jours et pratiquer vos compétences en lecture, tout en améliorant votre confiance en parlant cette belle langue. À noter que ce cours ne convient pas aux débutants. Il faut avoir une bonne connaissance de la langue espagnole.



### SPANISH CONVERSATION

#### Advanced level

**Prerequisite: Spanish levels 1, 2, 3**

Come and enjoy conversations in Spanish in day to day situations and practice your reading and listening skills. Improve your confidence when speaking this beautiful language. Please note that this course is not for beginners. Students need to have a good knowledge of the Spanish language.

Les LUNDIS de 19h à 21h	16 septembre au 25 novembre *Relâche le 14 octobre	MONDAYS 7 to 9 pm	September 16 to November 25 *No class on October 14
<b>Coût: 165 \$</b>	<b>À la Bibliothèque</b>	<b>Cost: \$165</b>	<b>At the Library</b>

avec/with NIDIA PULIDO

### ESPAGNOL GRAMMAIRE DE BASE

#### Niveau 1

Le programme d'espagnol propose 3 niveaux d'apprentissage aux étudiants qui souhaitent apprendre cette langue, améliorer leurs connaissances ou être plus confiants à l'oral, après avoir acquis les notions de base de grammaire.

À noter que les trois niveaux sont offerts comme suit :

• Automne : Niveau 1 • Hiver : Niveau 2 • Printemps : Niveau 3



### SPANISH GRAMMAR

#### Level 1

The Spanish program offers 3 levels of learning for students who wish to learn this language, improve their knowledge and be more confident in speaking after acquiring the basic grammar skills.

Please note that the three levels are offered as follows:

• Fall: Level 1 • Winter: Level 2 • Spring: Level 3

Les MERCREDIS de 19h à 21h	18 septembre au 20 novembre	WEDNESDAYS from 7 to 9 pm	September 18 to November 20
<b>Coût: 165 \$</b>	<b>À la Bibliothèque</b>	<b>Cost: \$165</b>	<b>At the Library</b>

avec/with BING CHEN

### CHINOIS (MANDARIN)

Ce cours permettra aux étudiants d'apprendre la langue et la culture chinoise étape par étape, afin de faciliter la conversation avec les autres pour les affaires, les voyages ou les loisirs. Les étudiants seront en mesure d'utiliser ces nouvelles compétences et de les appliquer à des scénarios concrets avec ceux qui parlent mandarin.



### CHINESE (MANDARIN)

This course will allow students to learn the Chinese language and culture with a step-by-step approach that will help them interact with others for business, travel or leisure. Students will be able to use these new skills and apply them to real-life scenarios when dealing with Mandarin speakers.

<b>NIVEAU 1</b>	Les LUNDIS de 19h à 21h	16 septembre au 25 novembre *Relâche le 14 octobre	<b>LEVEL 1</b>	MONDAYS from 7 to 9 pm	September 16 to November 25 *No class October 14
<b>NIVEAU 2</b>	Les JEUDIS de 19h à 21h	19 septembre au 21 novembre	<b>LEVEL 2</b>	THURSDAYS from 7 to 9 pm	September 19 to November 21
<b>Coût: 165 \$</b>		<b>À la Bibliothèque</b>	<b>Cost: \$165</b>		<b>At the Library</b>



## AÉROBIE JOUR

## DAYTIME AEROBICS

Programme hebdomadaire réparti en sessions quotidiennes offertes du lundi au vendredi.

A weekly program divided into daily sessions running from Monday to Friday.

9 septembre au 16 décembre *Relâche les lundis 14 & 21 octobre		Complexe sportif (Gymnase)	September 9 to December 16 *No class on Mondays October 14 & 21		Sports Complex (Gymnasium)
CARDIO COMPLET	LUNDI	9h15 à 10h10	TOTAL CARDIO	MONDAY	9:15 to 10:10 am
YOGA	MARDI	9h15 à 10h10	YOGA	TUESDAY	9:15 to 10:10 am
ABDOS/FESSIERS	MERCREDI	9h15 à 10h10	BODY DESIGN	WEDNESDAY	9:15 to 10:10 am
PILATES	JEUDI	9h15 à 10h10	PILATES	THURSDAY	9:15 to 10:10 am
ICM	VENDREDI	9h à 9h55	CSI	FRIDAY	9 to 9:55 am
ZUMBA GOLD	VENDREDI	10h à 10h55	ZUMBA GOLD	FRIDAY	10 to 10:55 am
13 septembre au 13 décembre *Relâche le vendredi 11 octobre		Complexe sportif (Salle de réception)	September 13 to December 13 *No class on October 11		Sports Complex (Reception Hall)
ZUMBA	VENDREDI	9h à 9h55	ZUMBA	FRIDAY	9 to 9:55 am
♥ Coût: R: 180 \$ NR: 216 \$			♥ Cost: R: \$180 NR: \$216		

## MARCHE NORDIQUE

## NORDIC WALKING

Marche dynamique en plein air qui permet de mobiliser et tonifier l'ensemble du corps en sollicitant 90% de la masse musculaire. L'utilisation de bâtons spécifiques permet, entre autres, de réduire la charge sur les articulations. Ce cours est donné par un entraîneur certifié de Marche Nordik Oxygène. *Bâtons fournis.*

Outdoor active walking that tones and mobilizes the whole body, using 90% of the muscle mass. The activity is performed with specially designed walking poles that reduce stress on joints. This class is given by Marche Nordik Oxygène certified coaches. *Poles supplied.*



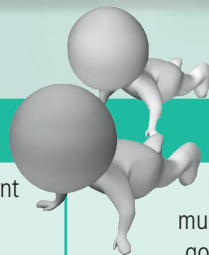
Les LUNDIS de 10 h à 10h55	9 septembre au 16 décembre *Relâche le 14 octobre	MONDAYS from 10 to 10:55 am	September 9 to December 16 *No class October 14
♥ R: 104 \$ NR: 125 \$	Piste cyclable / Servitude Hydro-Québec, rue Houde	♥ R: \$104 NR: \$125	Bicycle path / Hydro-Québec servitude, Houde street

## ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

## INTERVAL TRAINING

Entraînement cardiovasculaire à haute intensité visant le renforcement de la condition physique par des séances d'exercices en intervalles. Préparez-vous à travailler dur pour atteindre votre plein potentiel!

Fast-paced cardio interval mixed with challenging full body muscle conditioning that will guarantee achieving your fitness goals. Come prepared to sweat and reach your full potential!

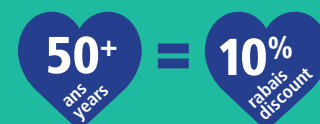



Les LUNDIS de 18h45 à 19h40	9 septembre au 16 décembre *Relâche le 14 octobre	MONDAYS from 6:45 to 7:40 pm	September 9 to December 16 *No class October 14
♥ R: 104 \$ NR: 125 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$104 NR: \$125	Sports Complex (Reception Hall)





# Programmes pour adultes 14+

## Adult 14+ programs



20/20/20		20/20/20	
 <p>Une formule combinant 20 minutes de cardio, 20 minutes d'entraînement aux poids et 20 minutes d'exercices abdominaux et d'étirements, pour une bonne mise en forme aérobie et anaérobie.</p>		<p>A formula that combines 20 minutes of cardio intervals, 20 minutes of weight training, with 20 minutes of core strengthening exercises, for a well-balanced interval training workout.</p>	
Les LUNDIS 19h à 19h55	9 septembre au 16 décembre *Relâche les 14 et 21 octobre	MONDAYS 7 to 7:55 pm	September 9 to December 16 *No class October 14 & 21
♥ R: 97\$ NR: 116\$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$97 NR: \$116	Sports Complex (Gymnasium)

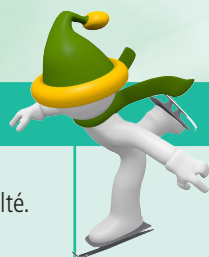
ABDOS, CUISSES ET FESSES DE FER		BUNS, THIGHS AND ABS OF STEEL	
 <p>Entraînement musculaire pour raffermir les fesses, les abdominaux et les cuisses, exécuté sur une musique rythmée.</p>		<p>A workout to music that aims to tone and strengthen the abdominal, thigh and lower core body muscles.</p>	
Les LUNDIS de 20h à 20h55	9 septembre au 16 décembre *Relâche les 14 et 21 octobre	MONDAYS from 8 to 8:55 pm	September 9 to December 16 *No class October 14 & 21
♥ R: 97\$ NR: 116\$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$97 NR: \$116	Sports Complex (Gymnasium)

ZUMBA		ZUMBA	
 <p>Cours hautement cardiovasculaire mais sans impact. L'accent est mis sur le tronc, les épaules, les bras et les cuisses accompagné d'une belle variété de salsa, samba, flamenco et reggaeton.</p>		<p>High cardio non-impact class focusing on the core, shoulders, arms &amp; thighs with a nice variety of salsa, samba, flamenco and reggaetone</p>	
9 septembre au 16 décembre	Complexe sportif (Salle de réception)	September 9 to December 16	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS *Relâche le 14 octobre	19h45 à 20h40	MONDAYS *No class October 14	7:45 to 8:40 pm
Les MERCREDIS	19h05 à 20h	WEDNESDAYS	7:05 to 8 pm
♥ R: 104\$ NR: 125\$	♥ R: 104\$ NR: 125\$	♥ R: \$104 NR: \$125	♥ R: \$104 NR: \$125

HOCKEY ENTRAINEMENT 18+		HOCKEY TRAINING 18+	
 <p>Programme d'entraînement pour les adultes qui désirent parfaire leur technique et leurs habiletés de hockey ainsi qu'améliorer leur forme physique. Les cours sont offerts par des entraîneurs expérimentés de l'organisation Athletic Republic. <i>Équipement requis: patins, bâton de hockey, casque et visière, gants de hockey</i></p>		<p>Adult training program for players who want to improve their hockey skills and techniques as well as their fitness level. Classes are offered by experienced coaches from Athletic Republic. <i>Protective equipment required: skates, hockey stick, helmet with visor, hockey gloves</i></p>	
Les MARDIS de 6h30 à 7h20	10 septembre au 10 décembre	TUESDAYS from 6:30 to 7:20 am	September 10 to December 10
♥ R: 191\$ NR: 229\$	Complexe sportif (Aréna)	♥ R: \$191 NR: \$229	Sports Complex (Arena)

## PATINAGE POUR ADULTES 18+

Ce cours permet de maîtriser les techniques de base du patinage et de développer l'habileté à glisser et à s'immobiliser sans difficulté.  
*Le port d'équipement de protection est fortement recommandé.*



This program will give you the basic skills needed to glide, stop and skate comfortably.  
*Protective equipment is strongly recommended.*

Les MARDIS de 9h à 9h50	10 septembre au 10 décembre	TUESDAYS from 9 to 9:50 am	September 10 to December 10
♥ R: 154\$ NR: 185\$	Complexe sportif (Aréna)	♥ R: \$154 NR: \$185	Sports Complex (Arena)

## JIU-JITSU

Système d'auto-défense utilisant des techniques de projection, chute, coup frappé et contrôle au sol. À noter qu'un enfant peut s'inscrire à ce programme avec son parent (voir page 7). **Le port de l'uniforme est obligatoire** (s'adresser aux instructeurs pour renseignements)



Jiu-Jitsu is a self-defense system using throwing, falling, striking and ground control techniques. Please note that a child may register in this class with his/her parent (details on page 7).

**Participants must wear a uniform at all classes** (see instructors for details). \*Approximate additional fees to foresee: \$60 uniform; \$25 annual exam fee

Les MARDIS de 20h à 20h55	10 septembre au 10 décembre	TUESDAYS from 8 to 8:55 pm	September 10 to December 10
♥ R: 125\$ NR: 150\$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$125 NR: \$150	Sports Complex (Reception Hall)

## KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

Art martial japonais s'appuyant sur des techniques dynamiques défensives et offensives. À noter qu'un enfant peut s'inscrire à ce programme avec son parent (voir page 8). Il est fortement recommandé aux participants de ceintures brunes & noires de s'inscrire aux 2 programmes (les mardis et jeudis et les samedis).



Traditional Japanese martial art consisting of dynamic defensive and offensive techniques. Please note that a child may register in this class with his/her parent (details on page 8).

It is recommended that brown & black belts participants register to both programs (Tuesdays & Thursdays and Saturdays). \*Approximate additional fees to foresee (if applicable): \$40 uniform; \$35 test; \$15 belt

\*Frais additionnels approximatifs à prévoir (si applicables): 40 \$ uniforme; 35 \$ examen; 15 \$ ceinture

10 septembre au 14 décembre		September 10 to December 14	
Les MARDIS et JEUDIS (2x sem) Complexe sportif (Gymnase)	Les SAMEDIS (1x sem) Complexe sportif (Salle de réception) *Relâche le 12 octobre	TUESDAYS & THURSDAYS (2x week) Sports Complex (Gymnasium)	SATURDAYS (1x week) Sports Complex (Reception Hall) *No class October 12
Débutants à ceintures vertes 18h à 18h55	Débutants à ceintures lignées blanc/noir 9h à 9h55	Beginners to green belts 6 to 6:55 pm	Beginners to striped white/black belts 9 to 9:55 am
	Ceintures lignées blanc/jaune à vertes 10h à 10h55		Striped white/yellow to green belts 10 to 10:55 am
Ceintures bleues à noires 19h à 19h55	Ceintures bleues à noires 11h à 11h55	Blue to black belts 7 to 7:55 pm	Blue to black belts 11 to 11:55 am
♥ R: 160\$ NR: 192\$	♥ R: 121\$ NR: 145\$	♥ R: \$160 NR: \$192	♥ R: \$121 NR: \$145



# Programmes pour adultes 14+

## Adult 14+ programs



### ESSETRICS

Entraînement comprenant une combinaison d'étirements dynamiques et d'exercices de renforcement musculaire afin d'améliorer l'ensemble de la force et de la flexibilité du corps. Ce programme favorise la relaxation musculaire, aide à réaligner la structure du corps et améliore la posture. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

Les MARDIS de 19h à 19h55

10 septembre au 10 décembre

♥ R: 104\$ NR: 125\$

Chalet Ecclestone

### ESSETRICS

A dynamic flowing strengthening and stretching workout that will increase your overall strength and flexibility. Based on eccentric strengthening, this program will make your entire body strong, flexible and agile. *Yoga or Pilates mat is required.*

TUESDAYS from 7 to 7:55 pm

September 10 to December 10

♥ R: \$104 NR: \$125

Ecclestone Chalet

### BOOT CAMP

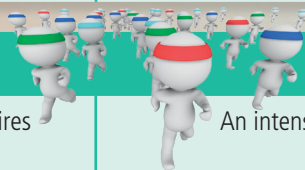
Cours d'aérobic intense regroupant des exercices cardiovasculaires en intervalles, mouvements rapides et exercices de puissance.

Les MERCREDIS de 20h à 20h55

11 septembre au 11 décembre

♥ R: 104\$ NR: 125\$

Complexe sportif (Gymnase)



### BOOT CAMP

An intense cardiovascular aerobics class combining intervals, different types of movements and strength training.

WEDNESDAYS from 8 to 8:55 pm

September 11 to December 11

♥ R: \$104 NR: \$125

Sports Complex (Gymnasium)

### PICKLEBALL - INITIATION

Fédération québécoise de Pickleball

Le Pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée. Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports de raquettes (tennis, badminton, tennis de table, racketball) dont la pratique est moins exigeante pour les muscles et les articulations. **Cours débutant pour nouveaux participants SEULEMENT.** *Raquettes et balles disponibles sur place.*



### PICKLEBALL - INTRODUCTION

Fédération québécoise de Pickleball

Pickleball is a simple racket game that is played with a specially perforated ball. It is a mix of several racket sports (tennis, badminton, ping pong, racketball) whose practice puts less strain on muscles and joints.

**Beginners class for new participants ONLY.**

*Rackets and balls available on site.*

Les JEUDIS de 14h30 à 15h30

12 septembre au 12 décembre

♥ R: 104\$ NR: 125\$

Complexe sportif (Gymnase)

THURSDAYS from 2:30 to 3:30 pm

September 12 to December 12

♥ R: \$104 NR: \$125

Sports Complex (Gymnasium)

### PICKLEBALL

Pour ceux qui désirent améliorer leurs habiletés de Pickleball. *Raquettes et balles disponibles sur place.*

Les MARDIS de 15 h à 16 h

10 septembre au 10 décembre

♥ R: 104\$ NR: 125\$

Complexe sportif (Gymnase)

### PICKLEBALL

For participants who want to improve their Pickleball skills. *Rackets and balls available on site.*

TUESDAYS from 3 to 4 pm

September 10 to December 10

♥ R: \$104 NR: \$125

Sports Complex (Gymnasium)

### TAI CHI (18+)

Le Tai Chi est une discipline ancienne qui peut améliorer la santé des participants. Sa pratique est caractérisée par la lenteur des mouvements, la rendant accessible aux jeunes comme aux moins jeunes.



### TAI CHI (18+)

Tai Chi is a form of exercise which can improve one's overall health. Slow movements are at the core of Tai Chi; therefore both young and old are able to participate.

12 septembre au 12 décembre

September 12 to December 12

DÉBUTANTS

Les JEUDIS de 18h30 à 19h25

BEGINNERS

THURSDAYS from 6:30 to 7:25 pm

AVANCÉS

Les JEUDIS de 19h30 à 20h25

ADVANCED

THURSDAYS from 7:30 to 8:25 pm

♥ R: 104\$ NR: 125\$ (1x sem)

Complexe sportif  
(Salle de réception)

♥ R: \$104 NR: \$125 (1x week)

Sports Complex  
(Reception Hall)

## INTERVALLES CARDIO MUSCULATION

Le I.C.M. est un entraînement musculaire complet combinant divers exercices cardiovasculaires par intervalles. Vous brûlerez des tonnes de calories tout en développant vos muscles et votre endurance cardio-respiratoire. Bon pour tous les niveaux.



## CARDIO-STRENGTH-INTERVALS

C.S.I. is a total body workout which combines strength training and cardio intervals. You will burn tons of calories while building muscle and cardio endurance. Good for all levels.

Les MERCREDIS 19h à 19h55 Les VENDREDIS 9h à 9h55	11 septembre au 13 décembre	WEDNESDAYS from 7 to 7:55 pm FRIDAYS from 9 to 9:55 a.m.	September 11 to December 13
♥ R: 104 \$ NR: 125 \$ (1x sem)	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$104 NR: \$125 (1x week)	Sports Complex (Gymnasium)

## YOGA - INTRODUCTION

Cours de niveau débutant permettant d'apprendre des techniques d'étirement et de respiration en mettant l'accent sur la souplesse et la relaxation. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



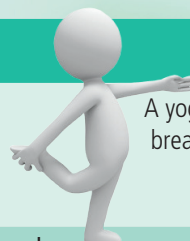
## YOGA - INTRODUCTION

This beginner level class will help you learn stretching, breathing and flexibility techniques while focusing on relaxation. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les LUNDIS de 18h à 18h55	9 septembre au 16 décembre *Relâche les 14 & 21 octobre	MONDAYS from 6 to 6:55 pm	September 9 to December 16 *No class October 14 & 21
♥ R: 97 \$ NR: 116 \$	Chalet Ecclestone	♥ R: \$97 NR: \$116	Ecclestone Chalet

## YOGA FLOW

Cours de yoga basé sur les salutations au soleil et la transition des mouvements à l'aide de la respiration. Le yoga flow permet un travail complet du corps et de l'esprit. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



A yoga class based on sun salutations and flow between poses using breathing. Yoga Flow is a set of slow, deliberate, flowing movements to strengthen your core, align your body, and calm your mind. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les LUNDIS de 19h à 19h55	9 septembre au 16 décembre *Relâche les 14 & 21 octobre	MONDAYS from 7 to 7:55 pm	September 9 to December 16 *No class October 14 & 21
♥ R: 97 \$ NR: 116 \$	Chalet Ecclestone	♥ R: \$97 NR: \$116	Ecclestone Chalet

## YOGA

Ce cours de niveau débutant à intermédiaire vous permettra d'apprendre des techniques d'étirements et de respiration tout en mettant l'accent sur la relaxation. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

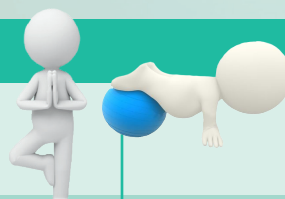


This beginner / intermediate level class will help you learn stretching, breathing and flexibility techniques while focusing on relaxation. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les MERCREDIS de 18h à 18h55	11 septembre au 11 décembre	WEDNESDAYS from 6 to 6:55 pm	September 11 to December 11
♥ R: 104 \$ NR: 125 \$	Chalet Ecclestone	♥ R: \$104 NR: \$125	Ecclestone Chalet

## FUSION YOGA PILATES

Combinaison de postures de Yoga et exercices de Pilates et de Tai Chi pour améliorer la force et la flexibilité. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



## YOGA PILATES FUSION







A combination of yoga postures, Pilates and Tai Chi exercises designed to improve strength and flexibility. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les MERCREDIS de 19h à 19h55	11 septembre au 11 décembre	WEDNESDAYS from 7 to 7:55 pm	September 11 to December 11
♥ R: 104 \$ NR: 125 \$	Chalet Ecclestone	♥ R: \$104 NR: \$125	Ecclestone Chalet



# Programmes Culture et loisirs pour adultes 14+ Culture and Recreation Programs for adults 14+

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
ATELIER HUILE/ACRYLIQUE OIL/ACRYLIC WORKSHOP		09:30-12:30				
AQUAOIL 1	13:00-16:00					
AQUAOIL 2				13:00-16:00		
AQUARELLE + WATERCOLOUR +		13:00-16:00				
PEINTURE ET CRÉATIVITÉ PAINTING AND CREATIVITY		18:15-20:45				
PORTRAIT À L'HUILE OIL PORTRAIT			13:00-16:00			
PUBLIER ET PROMOUVOIR SON LIVRE SELF PUBLISHING & BOOK MARKETING				10:00-12:00		
ÉCRIRE UN JOURNAL POUR SOI JOURNAL TO THE SELF			10:00-12:00			
TRICOT POUR DÉBUTANTS KNITTING FOR BEGINNERS					18:30-21:00	
CHINOIS (MANDARIN) - NIVEAU 1 CHINESE (MANDARIN) - LEVEL 1	19:00-21:00					
CHINOIS (MANDARIN) - NIVEAU 2 CHINESE (MANDARIN) - LEVEL 2				19:00-21:00		
ITALIEN : PARLER EN ITALIEN CONVERSATIONAL ITALIAN		19:00-21:00				
DÉCOUVERTE DES VINS WINE DISCOVERY				18:00-21:00		
ITALIEN – DÉBUTANT - NIVEAU 1 ITALIAN - BEGINNER - LEVEL 1				19:00-21:00		
ESPAGNOL CONVERSATIONNEL SPANISH CONVERSATION	19:00-21:00					
ESPAGNOL – GRAMMAIRE - NIVEAU 1 SPANISH – GRAMMAR - LEVEL 1			19:00-21:00			
HOCKEY 18+		06:30-07:20				
AÉROBIE – JOUR DAYTIME AEROBICS	09:15-10:10	09:15-10:10	09:15-10:10	09:15-10:10	09:00-09:55 09:00-09:55 10:00-10:55	
INTERVALLES CARDIO MUSCULATION CARDIO-STRENGTH INTERVALS			19:00-19:55		09:00-09:55	
PATINAGE 18+ SKATING 18+		09:00-09:50				
MARCHE NORDIQUE NORDIC WALKING	10:00-10:55					
PICKLEBALL INITIATION PICKLEBALL INTRODUCTION				14:30-15:30		
PICKLEBALL		15:00-16:00				
YOGA			18:00-18:55			
YOGA INTRODUCTION	18:00-18:55					
KARATÉ KARATE		18:00-18:55 19:00-19:55		18:00-18:55 19:00-19:55		09:00-09:55 10:00-10:55 11:00-11:55
TAI CHI				18:30-19:25 19:30-20:25		
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES INTERVAL TRAINING	18:45-19:40					
ESSENTRICS		19:00-19:55				
YOGA FLOW	19:00-19:55					
FUSION YOGA-PILATES			19:00-19:55			
20/20/20	19:00-19:55					
ZUMBA	19:45-20:40		19:05-20:00			
ABDOS, CUISSES ET FESSES DE FER BUNS, THIGHS AND ABS OF STEEL	20:00-20:55					
BOOT CAMP			20:00-20:55			
JIU-JITSU		20:00-20:55				

 Bibliothèque Library	 Chalet Ecclestone Chalet	 Complexe sportif Gymnase Sports Complex Gymnasium	 Complexe sportif Salle de réception Sports Complex Reception Hall	 Piste cyclable / Bicycle path (Servitude Hydro-Québec)	 Aréna Arena
--	--	--	--	---	--

# Forme physique 50+ Fitness 50+



R: Résidents / Residents  
NR: Non-résidents / Non-residents

## YOGA 50+

## YOGA 50+

Ce cours de niveau débutant enseigne des techniques d'étirement, de respiration et de relaxation. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

A gentle yoga flow of classical yoga poses and relaxing breathing designed for the mature adult. *Yoga or Pilates mat is required.*

9 septembre au 16 décembre  
\*Relâche le vendredi 11 et le lundi 14 octobre

September 9 to December 16  
\*No class Friday, October 11 & Monday, October 14

Les LUNDIS de 9h30 à 10h25	R: 58 \$ NR: 70 \$
Les LUNDIS de 10h45 à 11h40	R: 58 \$ NR: 70 \$
Les MERCREDIS de 14h15 à 15h10	R: 58 \$ NR: 70 \$
Les MERCREDIS de 18h à 18h55	R: 58 \$ NR: 70 \$
Les JEUDIS de 13h15 à 14h10	R: 58 \$ NR: 70 \$
Les VENDREDIS de 10h15 à 11h10	R: 54 \$ NR: 65 \$

MONDAYS from 9:30 to 10:25 am	R: \$58 NR: \$70
MONDAYS from 10:45 to 11:40 am	R: \$58 NR: \$70
WEDNESDAYS from 2:15 to 3:10 pm	R: \$58 NR: \$70
WEDNESDAYS from 6 to 6:55 pm	R: \$58 NR: \$70
THURSDAYS from 1:15 to 2:10 pm	R: \$58 NR: \$70
FRIDAYS from 10:15 to 11:10 am	R: \$54 NR: \$65

Complexe sportif (Salle de réception)

Sports Complex (Reception Hall)

## AÉROBIE EN DOUCEUR

## GENTLE AEROBICS

Cours spécialement conçu pour les personnes actives de 50 ans+. Le participant exécute à son propre rythme des exercices simples qui lui permettent d'améliorer son rendement musculaire, sa souplesse et son équilibre.

This class is geared specifically to improve the overall physical condition of the already fit adult. Participants work at their own pace executing simple exercises to strengthen muscles, increase flexibility and maintain balance.



9 septembre au 16 décembre  
\*Relâche les lundis 14 et 21 octobre

September 9 to December 16  
\*No class Mondays October 14 and 21

Les LUNDIS de 11h à 11h55	R: 54 \$ NR: 65 \$
Les MARDIS de 10h15 à 11h10	R: 58 \$ NR: 70 \$
Les JEUDIS de 11h à 11h55	R: 58 \$ NR: 70 \$

MONDAYS from 11 to 11:55 am	R: \$54 NR: \$65
TUESDAYS from 10:15 to 11:10 am	R: \$58 NR: \$70
THURSDAYS from 11 to 11:55 am	R: \$58 NR: \$70

Complexe sportif (Gymnase)

Sports Complex (Gymnasium)

## ZUMBA GOLD

## ZUMBA GOLD

Le Zumba Gold est un cours moins intense que le Zumba traditionnel avec moins de sauts, mais qui en reprend les mêmes éléments populaires.

Zumba Gold is a less intense course than the traditional Zumba Fitness, with less jumps, but with the same elements of success



9 septembre au 16 décembre \*Relâche le lundi 14 octobre

September 9 to December 16 \*No class Monday October 14

LUNDIS	13h05 à 14h	R: 58 \$ NR: 70 \$
JEUDIS	13h15 à 14h10	R: 58 \$ NR: 70 \$
VENDREDIS	10h à 10h55	R: 58 \$ NR: 70 \$

MONDAYS	1:05 to 2 pm	R: \$58 NR: \$70
THURSDAYS	1:15 to 2:10 pm	R: \$58 NR: \$70
FRIDAYS	10 to 10:55 am	R: \$58 NR: \$70

Complexe sportif (Salle de réception)

Sports Complex (Reception Hall)

Complexe sportif (Gymnase)

Sports Complex (Gymnasium)

# Forme physique 50+ Fitness 50+

## YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE

Programme permettant de pratiquer des postures de yoga assises et debout à l'aide d'une chaise. Ce cours est offert aux personnes qui ne peuvent pratiquer le yoga traditionnel sur matelas et qui souhaitent améliorer leur équilibre et flexibilité dans un environnement sécuritaire. *Blocs de yoga et bandes élastiques fournis.*



## EASY & GENTLE CHAIR YOGA

A class using a chair for standing and sitting postures. Suitable for people who cannot do traditional yoga on a mat. You will learn to perform postures safely and properly and to increase your balance and flexibility. *Yoga blocks and straps will be provided.*

10 septembre au 12 décembre

September 10 to December 12

MARDIS	10h30 à 11h25	R: 58\$ NR: 70\$	TUESDAYS	10:30 to 11:25 am	R: \$58 NR: \$70
JEUDIS	10h30 à 11h25	R: 58\$ NR: 70\$	THURSDAYS	10:30 to 11:25 am	R: \$58 NR: \$70
Complexe sportif (Salle de réception)			Sports Complex (Reception Hall)		

## ÉTIREMENTS VITALITÉ

Ce cours est conçu pour accroître la flexibilité, la mobilité des articulations, l'équilibre ainsi que la stabilité musculaire. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



## STRETCH FOR VITALITY

This class is designed to increase flexibility, joint range of motion, balance as well as muscular stability. *Yoga or Pilates mat is required.*

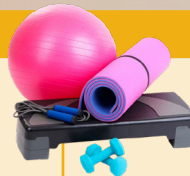
10 septembre au 10 décembre

September 10 to December 10

MARDIS	14h30 à 15h25	R: 58\$ NR: 70\$	TUESDAYS	2:30 to 3:25 pm	R: \$58 NR: \$70
Complexe sportif (Salle de réception)			Sports Complex (Reception Hall)		

## PILATES EN DOUCEUR AVEC ACCESSOIRES

Améliorez votre forme physique générale grâce à une série d'exercices de force, d'étirement et d'équilibre, exécutés à l'aide d'accessoires tels des bandes élastiques, blocs et balles. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



## GENTLE PILATES AND PROPS

Improve your overall fitness with this strength, stretch, core training and balance exercises. Props such as elastic bands, resistance balls & blocks are used for different variations of movements. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les MARDIS de 9h30 à 10h25	10 septembre au 10 décembre	TUESDAYS from 9:30 to 10:25 am	September 10 to December 10
R: 58\$ NR: 70\$	Complexe sportif (Salle de réception)	R: \$58 NR: \$70	Sports Complex (Reception Hall)

## PILATES

La méthode pilates fait principalement travailler les muscles posturaux du tronc et la respiration. Cet ensemble d'exercices de mise en forme soulage les tensions, rétablit la posture naturelle de l'individu et sa flexibilité. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



## PILATES

Focusing on the core postural muscles of the body, Pilates teaches breathing awareness techniques, tones muscles, releases body tensions and improves flexibility. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les MERCREDIS 9h15 à 10h10	11 septembre au 11 décembre	WEDNESDAYS 9:15 to 10:10 am	September 11 to December 11
R: 58\$ NR: 70\$	Complexe sportif (Salle de réception)	R: \$58 NR: \$70	Sports Complex (Reception Hall)

## PIYO 50+

PiYo est un programme d'exercices qui combine pilates et yoga. PiYo est présenté comme un entraînement à faible impact qui renforce, sculpte le corps et améliore la souplesse. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



## PIYO 50+

PiYo is a combination of Pilates and Yoga. PiYo is offered as a low-impact workout that strengthens and sculpts the body, and enhances flexibility. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les MERCREDIS de 10h30 à 11h25	11 septembre au 11 décembre	WEDNESDAYS from 10:30 to 11:25 am	September 11 to December 11
R: 58\$ NR: 70\$	Complexe sportif (Salle de réception)	R: \$58 NR: \$70	Sports Complex (Reception Hall)



## ESSETRICS 50+

Entraînement comprenant une combinaison d'étirements dynamiques et d'exercices de renforcement musculaire afin d'améliorer l'ensemble de la force et de la flexibilité du corps. Ce programme favorise la relaxation musculaire, aide à réaligner la structure du corps et améliore la posture. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

Les MERCREDIS de 13h05 à 14h

R: 58\$ NR: 70\$

11 septembre au 11 décembre

Complexe sportif  
(Salle de réception)



## ESSETRICS 50+

A dynamic flowing strengthening and stretching workout that will increase your overall strength and flexibility. Based on eccentric strengthening, this program will make your entire body strong, flexible and agile. *Yoga or Pilates mat is required.*

WEDNESDAYS from 1:05 to 2 pm

R: \$58 NR: \$70

September 11 to December 11

Sports Complex  
(Reception Hall)

## ENTRAÎNEMENT AVEC BÂTON ET CHORÉGRAPHIE

Entraînement dynamique et stimulant permettant d'améliorer la posture et la flexibilité du corps. Ce programme est divisé en 2 parties : une session d'étirements complets à l'aide d'un bâton léger, incluant postures de yoga et exercices de pilates et une courte chorégraphie sur une musique provenant de décennies passées. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

Les JEUDIS de 9h30 à 10h25

R: 58\$ NR: 70\$

12 septembre au 12 décembre

Complexe sportif  
(Salle de réception)



## STICK WORKOUT & CHOREOGRAPHY

A fun and great way to increase flexibility and improve posture, this class is divided into 2 segments: an overall body stretch using a lightweight stick with yoga postures and Pilates exercises; and a short choreographed dance set to music from decades past. *Yoga or Pilates mat is required.*

THURSDAYS from 9:30 to 10:25 am

R: \$58 NR: \$70

September 12 to December 12

Sports Complex  
(Reception Hall)

## BALLON SUISSE

Programme **progressif** misant sur l'endurance cardiovasculaire, la force et la flexibilité à l'aide d'un ballon suisse. Le ballon suisse est un outil d'entraînement très intéressant pour travailler le renforcement musculaire axé sur le tronc. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

Les JEUDIS de 14h30 à 15h25

R: 58\$ NR: 70\$

12 septembre au 12 décembre

Complexe sportif  
(Salle de réception)



## STABILITY BALL

A **progressive** class using stability balls for cardio endurance, strength, balance and flexibility. Using the stability ball requires core activation which increases overall core strength. *Yoga or Pilates mat is required*

THURSDAYS from 2:30 to 3:25 pm

R: \$58 NR: \$70

September 12 to December 12

Sports Complex  
(Reception Hall)

## TAI CHI

Le Tai Chi est une discipline ancienne qui peut améliorer la santé des participants. Sa pratique est caractérisée par la lenteur des mouvements, la rendant accessible aux jeunes comme aux moins jeunes.

Les JEUDIS de 15h30 à 16h25

R: 58\$ NR: 70\$

12 septembre au 12 décembre

Complexe sportif  
(Salle de réception)



## TAI CHI

Tai Chi is a form of exercise which can improve one's overall health. Slow movements are at the core of Tai Chi; therefore both young and old are able to participate.

THURSDAYS from 3:30 to 4:25 pm

R: \$58 NR: \$70

September 12 to December 12

Sports Complex  
(Reception Hall)

## TONUS FONCTIONNEL

Exercices de tonus en douceur, faisant travailler les principaux groupes musculaires. Pour améliorer la force, l'endurance et le tonus corporel général.

Les VENDREDIS de 11h à 11h55

R: 58\$ NR: 70\$

13 septembre au 13 décembre

Complexe sportif (Gymnase)



## FUNCTIONAL TONING

Gentle toning exercises working the major muscle groups to improve strength, endurance and general body tone.

FRIDAYS from 11 to 11:55 am

R: \$58 NR: \$70

September 13 to December 13

Sports Complex (Gymnasium)

## FORFAIT SPÉCIAL FITNESS ILLIMITÉ POUR LES 50+

### Vous ne savez trop quelles activités choisir?

Alors pourquoi ne pas toutes les essayer? Profitez de notre forfait Fitness illimité pour les 50+ et participez à autant de cours que vous le souhaitez parmi ceux qui vous sont présentés dans la section Forme physique 50+ de la présente brochure... et ne payez que **172\$** pour toute la session d'automne (206 \$ pour les non-résidents)!

**Pour plus d'INFO: 514 630-2719**

Nombre limité de places disponibles.

## SPECIAL PACKAGE UNLIMITED 50+ FITNESS

### Not sure which courses you should choose?

Then why not try them all? Take advantage of our special Unlimited 50+ Fitness package and go to as many or as few of the classes listed in the 50+ Fitness section of this brochure... and pay a one-time price of **\$172** for the whole fall session (\$206 for non-residents)!

**For more INFO: 514 630-2719**

Limited space available.

## Forme physique 50+ Fitness 50+

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday
YOGA 50+	09:30-10:25 10:45-11:40		14:15-15:10 18:00-18:55	13:15-14:10	10:15-11:10
ENTRAÎNEMENT AVEC BÂTON ET CHORÉGRAPHIE STICK WORKOUT AND CHOREOGRAPHY				09:30-10:25	
AÉROBIE EN DOUCEUR GENTLE AEROBICS	11:00-11:55	10:15-11:10		11:00-11:55	
PILATES EN DOUCEUR ET ACCESSOIRES GENTLE PILATES AND PROPS		9:30-10:25			
PILATES			09:15-10:10		
PIYO 50+			10:30-11:25		
ESSENTRICS 50+			13:05-14:00		
ÉTIREMENTS VITALITÉ STRETCH FOR VITALITY		14:30-15:25			
TONUS FONCTIONNEL FUNCTIONAL TONING					11:00-11:55
ZUMBA GOLD	13:05-14:00			13:15-14:10	10:00-10:55
YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE EASY & GENTLE CHAIR YOGA		10:30-11:25		10:30-11:25	
BALLON SUISSE STABILITY BALL				14:30-15:25	
TAI CHI				15:30-16:25	

Complexe sportif  
Gymnase  
Sports Complex  
Gymnasium

Complexe sportif  
Salle de réception  
Sports Complex  
Reception Hall

# À la Bibliothèque At the Library

## COURS GRATUITS À LA BIBLIOTHÈQUE! FREE COURSES AT THE LIBRARY!

En collaboration avec le Centre  
d'éducation des adultes Jeanne-Sauvé,  
un établissement de la Commission  
scolaire Marguerite Bourgeoys,  
la Bibliothèque de Kirkland  
offre les cours suivants :

In partnership with the  
Jeanne-Sauvé Adult Education  
Centre, an establishment of the  
Marguerite Bourgeoys School  
Board, the Kirkland Library  
offers the following courses:

INFO 514 630-2726 #3216

### INSCRIPTION EN PERSONNE SEULEMENT

LE MERCREDI 19 août  
de 9h à 16h (pause entre midi et 13h15)  
à la Bibliothèque de Kirkland.  
Le nombre de places est limité.

### IN-PERSON REGISTRATION ONLY

On WEDNESDAY, August 19  
from 9 am to 4 pm (break from noon to 1:15 pm)  
at the Kirkland Library.  
Space is limited.



### INITIATION À LA TABLETTE ÉLECTRONIQUE (IPAD) Pour les 55 ans+

*L'appareil est fourni pendant le cours.*

16 septembre au 25 novembre (En français)

DÉBUTANT

Les LUNDIS de 9h30 à 12h

INTERMÉDIAIRE

Les LUNDIS de 13h30 à 16h

### IPAD INTRODUCTORY COURSE For 55+

*Devices provided during class.*

September 19 to November 21 (In English)

BEGINNER

THURSDAYS from 9:30 am to 12 pm

INTERMEDIATE

THURSDAYS from 1:30 to 4 pm

### CONVERSATION FRANÇAISE Pour les personnes immigrantes

Deux cours de 2 heures par semaine

*\*Un minimum de 18 participants inscrits est requis  
pour que ce cours ait lieu.*

18 septembre au 22 novembre

DÉBUTANT

Les MERCREDIS et VENDREDIS  
de 9h30 à 11h30

INTERMÉDIAIRE

Les MERCREDIS et VENDREDIS  
de 13h à 15h

### CONVERSATIONAL FRENCH For immigrants

Two 2-hour classes per week

*\*A minimum of 18 registered participants  
is required for this class to be held.*

September 18 to November 22

BEGINNER

WEDNESDAYS & FRIDAYS  
from 9:30 to 11:30 am

INTERMEDIATE

WEDNESDAYS & FRIDAYS  
from 1 to 3 pm

### IMPORTANT !

#### Pièces justificatives ORIGINALES requises lors de l'inscription

(aucune photocopie)

Certificat de naissance avec les  
noms des parents (grand format) **OU**

Carte d'assurance maladie valide

Une preuve de résidence

- certificat de citoyenneté canadienne
- carte de citoyenneté canadienne
- certificat de baptême ET de naissance  
émis par l'église, avant 1994
- carte de résident permanent valide
- formulaire IMM 1000

#### ORIGINAL supporting documents required in order to register

(no photocopies)

Birth certificate (large format)  
including parents' names **OR**

A valid Medicare card

A proof of residency

- Canadian citizenship certificate
- Canadian citizenship card
- Church certificate of baptism  
AND birth, issued before 1994
- Valid permanent resident card
- IMM 1000 form

### VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT TOURISTIQUE ET DE LOISIR

La vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL) est acceptée dans tous les programmes de loisirs et de bibliothèque offerts par la Ville de Kirkland. Cette vignette accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience ou un problème de santé mentale nécessitant l'aide d'un accompagnateur lors de sorties touristiques, culturelles ou récréatives. La personne détentrice d'une vignette VATL doit présenter son accréditation lors de l'inscription.



### TOURIST AND LEISURE COMPANION STICKER

The Tourist and Leisure Companion Sticker (TLCS) is accepted in all of Kirkland's Recreation and Library programs. The TLCS gives the companion of a person with a disability or who has a mental illness, free access to tourist, recreational or cultural activities and programs. The person holding a TLCS will be required to show proof of accreditation at registration time.

INFO:  
AlterGo  
514 933-2739



# Activités libres Drop-in Activities

## GYMNASÉ • GYMNASIUM

ACTIVITÉS  
GRATUITES  
FREE  
ACTIVITIES

### ACTIVITÉS LIBRES

**9 septembre au 20 décembre** \*Exceptions: 14 et 21 octobre

Du LUNDI au VENDREDI, de 16h à 16h55

LUNDI: Badminton (12-17 ans)  
MARDI: Basketball (ouvert à tous)  
MERCREDI: Basketball (12-17 ans)  
JEUDI: Hockey cosom (ouvert à tous)  
VENDREDI: Basketball (ouvert à tous)

- Limite de 25 personnes dans le gymnase
- Les participants doivent apporter leur propre ballon/équipement
- Souliers de course obligatoires
- Aucun entraînement d'équipe



### DROP-IN ACTIVITIES

**September 9 to December 20** \*Exceptions: October 14 & 21

MONDAY to FRIDAY, from 4 to 4:55 pm

MONDAY: Badminton (12-17 year olds)  
TUESDAY: Basketball (open to all)  
WEDNESDAY: Basketball (12-17 year olds)  
THURSDAY: Floor hockey (open to all)  
FRIDAY: Basketball (open to all)

- Limit of 25 persons inside the gymnasium
- Participants must bring their own ball/equipment
- Running shoes are mandatory
- No team training



### BADMINTON (OUVERT À TOUS)

**7 septembre au 21 décembre** \*Exceptions: 2 novembre, 7 décembre

Les SAMEDIS de 16h30 à 18h55

- Limite de 18 personnes dans le gymnase
- Les participants doivent apporter leur propre équipement
- Souliers de course obligatoires
- Aucun entraînement d'équipe



### BADMINTON (OPEN TO ALL)

**September 7 to December 21** \*Exceptions: November 2, December 7

SATURDAYS, from 4:30 to 6:55 pm

- Limit of 18 people inside the gymnasium
- Participants must bring their own equipment
- Running shoes are mandatory
- No team training

### BADMINTON (50+)

**11 septembre au 18 décembre**

Les MERCREDIS de 13h à 14h25

- Limite de 18 personnes dans le gymnase
- Les participants doivent apporter leur propre équipement
- Souliers de course obligatoires
- Aucun entraînement d'équipe

### BADMINTON (50+)

**September 11 to December 18**

WEDNESDAYS, from 1 to 2:25 pm

- Limit of 18 people inside the gymnasium
- Participants must bring their own equipment
- Running shoes are mandatory
- No team training

### BASKETBALL FAMILIAL

**8 septembre au 22 décembre** \*Exception: 8 décembre

Les DIMANCHES de midi à 13h25

- Pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte (maximum: 3 enfants/adulte)
- Les participants doivent apporter leur propre ballon

### FAMILY BASKETBALL

**September 8 to December 22** \*Exception: December 8

SUNDAYS, from 12 noon to 1:25 pm

- For children 12 years and under accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult)
- Participants must bring their own ball



### PICKLEBALL JUNIOR

**Viens jouer avec un de tes parents!**

**Aucune inscription requise pour le Pickleball junior**

**8 septembre au 22 décembre**

Les DIMANCHES de 14h30 à 15h55

- Pour les enfants de 13 ans et moins accompagnés d'un adulte (maximum: 3 enfants/adulte)
- Balles et raquettes disponibles sur place

### JUNIOR PICKLEBALL

**Come and play with one of your parents!**

**No registration required for Junior Pickleball**

**September 8 to December 22**

SUNDAYS, from 2:30 to 3:55 p.m.

- For children 13 years and under accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult)
- Balls and rackets available on-site



# PICKLEBALL

NOUVELLE  
PROCÉDURE  
D'INSCRIPTION  
HEBDOMADAIRE  
  
NEW WEEKLY  
REGISTRATION  
PROCEDURE

**Inscription en ligne OBLIGATOIRE:** [ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)  
sous l'onglet « Services en ligne/Inscriptions aux activités »

CRÉEZ VOTRE COMPTE DÈS MAINTENANT !

Procédure d'inscription sous l'onglet:

« Loisirs et vie communautaire / Programmation des activités »

- **Priorité aux résidents de Kirkland:** Les résidents peuvent s'inscrire jusqu'au vendredi midi pour participer au Pickleball de la semaine suivante. Les non-résidents ne peuvent s'inscrire qu'à compter de midi le vendredi.
- Souliers de course obligatoires
- Limite de 18 personnes dans le gymnase
- Balles et raquettes disponibles sur place
- Gratuit

**Online registration MANDATORY:** [ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)  
under the tab "Online services / Registration for programs"

CREATE YOUR ONLINE ACCOUNT NOW!

Registration procedure under the tab:

"Recreation & Community Living / Programming of activities"

- **Priority given to Kirkland residents:** Residents have until Friday 12:00 pm to register for Pickleball the following week. Non-residents can only register starting at noon on Friday.
- Running shoes are mandatory
- Limit of 18 people inside the gymnasium
- Balls and rackets available on-site
- Free

## PICKLEBALL (14 ANS+)

18 septembre au 20 décembre

Les MERCREDIS de 10h30 à 11h55

Les VENDREDIS de 17h à 18h25

## PICKLEBALL (50+)

16 septembre au 20 décembre

\*Exceptions: les lundis 14 et 21 octobre

Les LUNDIS de 13h à 14h25

Les VENDREDIS de 13h à 14h25

## PICKLEBALL (14 YRS+)

September 18 to December 20

WEDNESDAYS from 10:30 to 11:55 am

FRIDAYS from 5:00 to 6:25 p.m.

## PICKLEBALL (50+)

September 16 to December 20

\*Exceptions: Mondays, October 14 & 21

MONDAYS from 1 to 2:25 pm

FRIDAYS from 1 to 2:25 pm



## HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES

September 20 septembre

October 4 octobre

Horaire spécial:

- 11h à 11h50: Ringuette libre (6-17 ans)
- 12h à 12h50: Hockey libre (12-17 ans)
- 13h à 14h50: Patinage public (pour tous)
- 15h à 16h: Badminton (8-17 ans)

\*Les participants doivent apporter leur propre équipement

## SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

November 1 novembre

December 6 décembre

Special Schedule:

- 11 to 11:50 am: Open ringuette (6-17 year olds)
- 12 to 12:50 pm: Shiny Hockey (12-17 year olds)
- 1 to 2:50 pm: Public skating (for all)
- 3 to 4 pm: Badminton (8-17 year olds)

\*Participants must bring their own equipment



# Activités libres Drop-in Activities

ARÉNA • ARENA

ACTIVITÉS  
GRATUITES  
FREE  
ACTIVITIES



## PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

3 septembre au 19 décembre  
Les MARDIS et JEUDIS de 12h à 13h20

- Le tiers de la glace est réservé aux tout-petits
- Les deux tiers de la glace sont réservés aux adultes
- Mitaines et casque obligatoires pour les tout-petits
- Présence obligatoire des parents en patins sur la glace

## ADULT AND TOTS SKATING

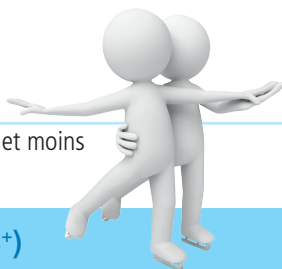
September 3 to December 19  
TUESDAYS and THURSDAYS, from 12 to 1:20 pm

- One-third of the ice is reserved for tots
- Two-thirds of the ice are reserved for adults
- Mittens and helmet mandatory for tots
- Parents on skates must be present on the ice

## PATINAGE PUBLIC

7 septembre au 22 décembre  
Les SAMEDIS de 19h à 20h15  
Les DIMANCHES de 14h à 15h45

- Mitaines et casque obligatoires pour 11 ans et moins
- Maximum de 150 patineurs sur la glace



## PUBLIC SKATING

September 7 to December 22  
SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm  
SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

- Mandatory mittens and helmets for 11 year olds and under
- Limit of 150 skaters on the ice

## HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

4 septembre au 18 décembre  
\*Exception: 14 octobre

Les LUNDIS et MERCREDIS de 11h45 à 12h45

Équipement obligatoire : casque de hockey, visière, protège-cou et gants

Frais d'admission :

- Gratuit avec preuve de résidence à Kirkland\*
- 5 \$ sans preuve de résidence et non-résidents\*

\*Présentation de la preuve de résidence et paiement des frais avant 11h45 aux bureaux du Service des loisirs.



## ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

September 4 to December 18  
\*Exception: October 14

MONDAYS and WEDNESDAYS, from 11:45 am to 12:45 pm

Mandatory equipment: Helmet, visor, neck guard and gloves

Admission cost:

- Free with proof of residency in Kirkland\*
- \$5 without proof of residency and non-residents\*

\*Presentation of proof of residency and payment of fees before 11:45 a.m. at the Recreation offices.

## HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
		10:30 – 11:55 Pickleball (14+)				
11:45 – 12:45 Hockey (18+)	12:00-13:20 Patinage adultes et tout-petits/Adult and Tots Skating	11:45 – 12:45 Hockey (18+)	12:00-13:20 Patinage adultes et tout-petits/Adult and Tots Skating			12:00 – 13:25 Family Basketball familial
13:00 – 14:25 Pickleball (50+)		13:00 – 14:25 Badminton (50+)		13:00 – 14:25 Pickleball (50+)		14:00 – 15:45 Patinage Public Skating
16:00 – 16:55 Gymnase libre Open Gym (Badminton 12-17)	16:00 – 16:55 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)	16:00 – 16:55 Gymnase libre Open Gym (Basketball 12-17)	16:00 – 16:55 Gymnase libre Open Gym (Hockey cosom tous/all)	16:00 – 16:55 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)	16:30 – 18:55 Badminton (tous/all)	14:30 – 15:55 Pickleball Junior
				17:00 – 18:25 Pickleball (14+)	19:00 – 20:15 Patinage Public Skating	



# Théâtre Bonbon Lollipop Theatre

Aucune inscription n'est requise. Premiers arrivés, premiers servis!  
No registration required. First come, first served!

## LE CYGNE | THE SWAN

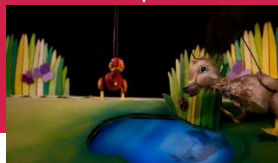
Présenté par / Presented by : Théâtre de deux mains

**SAMEDI 28 septembre**  
de 13 h à 13 h 30

**À la Bibliothèque**

*Spectacle sans paroles pour les 2 à 5 ans*

*Le Cygne* raconte l'histoire d'un oisillon égaré, à la recherche de ses parents. Lorsqu'un pêcheur attrape un œuf dans un étang, deux petites pattes craquent la coquille et voilà que sa prise commence à gambader jusqu'au poulailler le plus proche! Poules, canards et chouettes, nul ne lui ressemble... Il ira errant jusqu'au miroir d'une petite flaque d'eau, à la recherche d'indices sur ses origines et retrouvera enfin, non sans péripéties, sa véritable famille.



**SATURDAY, September 28**  
from 1 to 1:30 p.m.

**At the Library**

*Show without spoken words for 2 to 5 year olds*

*The Swan* tells the story of a lost chick in search of its parents. When a fisherman catches an egg in a pond, two little legs break the shell and suddenly, his catch begins to skip to the nearest chicken coop! But all the chickens, ducks and owls do not look like him... When he wanders and sees himself in the reflection of a puddle of water, he looks for clues about his origins. After a few adventures, he finally finds his real family.

## IL ÉTAIT UNE FOIS... SORCIÈRES !

Présenté par / Presented by : Histoires en caravane

**DIMANCHE 20 octobre**  
de 11 h à 11 h 40

**À la Bibliothèque**

*Spectacle en français pour les 4 à 8 ans*

Seuls les enfants sont capables de distinguer une sorcière d'une personne normale. Il leur suffit de pointer le doigt vers la sorcière et de prononcer tout bas : « sorcière ! » Mais Saba est très habile et ses bonbons sont magiques. Qui arrivera à la démasquer ?



**SUNDAY, October 20**  
from 11 to 11:40 a.m.

**At the Library**

*Show in French for 4 to 8 year olds*

Only children can distinguish a witch from a normal person. All they have to do is point their finger at the witch and utter, "Witch!" But Saba is very clever and her candy is magical. Who will uncover her?

## ZOOM AT SEA

Présenté par / Presented by : Théâtre de marionnettes Rag and Bone Puppet Theatre

**DIMANCHE 17 novembre**  
de 11 h à 12 h

**Au Complexe sportif**

*Spectacle en anglais pour les 3 ans +*

Un jour, alors que Zoom explorait le grenier, il trouva un journal poussiéreux où était inscrit « À Zoom d'Oncle Roy ». Sur la dernière page, il y avait une adresse et une carte : « La mer et comment s'y rendre... » Cette pièce raconte l'aventure palpitante de Zoom le chat et son amie Maria.



**SUNDAY, November 17**  
from 11 a.m. to 12 p.m.

**At the Sports Complex**

*Show in English for 3 year olds +*

One day, while Zoom was exploring in the attic, he found a dusty diary. It was inscribed: "To Zoom, from Uncle Roy". On the last page there was an address and a map: "The sea and how to get there..." This play tells the thrilling adventure of Zoom the cat and his friend Maria.

# Activités Jeunesse Youth Activities



## HEURE DU CONTE AVEC GRAND-MAMAN ET GRAND-PAPA

VENDREDI 27 septembre, 10h15 à 11h  
Activité bilingue pour les 2 à 5 ans

*Cette heure du conte célèbre la relation spéciale qui existe entre grands-parents et petits-enfants!*

Chaque enfant est invité à venir accompagné d'un adulte qui lui est cher, comme une grand-maman ou un grand-papa (d'autres adultes sont aussi les bienvenus!). Cette heure du conte est remplie de belles histoires et de chansons et se termine par la fabrication d'un bricolage intergénérationnel à rapporter à la maison.



## GRANDMA AND GRANDPA STORYTIME

FRIDAY, September 27, 10:15 to 11 a.m.  
Bilingual activity for 2 to 5 year olds

*This story time celebrates that special bond between grandparents and grandchildren!*

Each child is invited to bring a special adult with them such as a grandmother or grandfather (other special adults are welcome as well!). This story time will be filled with beautiful stories and songs and followed by the making of an intergenerational craft to take home.

## BRICO MARIONNETTE

SAMEDI 28 septembre, 14h à 15h  
Activité bilingue pour les 3 à 7 ans

La présentation de la pièce *Le Cygne* dans le cadre du Théâtre Bonbon sera suivie de cet atelier de confection de marionnettes. Tu auras la chance de te créer un ami unique et de lui donner vie!



## PUPPET CRAFT

SATURDAY, September 28, 2 to 3 p.m.  
Bilingual activity for 3 to 7 year olds

The Lollipop Theatre Show *The Swan* will be followed by a puppet workshop. You'll get to create your very own friend and make it come alive!

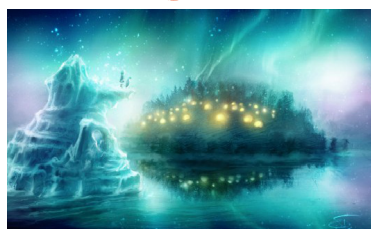
## WUXIA LE RENARD

*Dans le cadre des Journées de la culture*

DIMANCHE 29 septembre, 11h à 12h30  
Activité en anglais pour les 8 à 12 ans

Découvre l'univers de Wuxia le renard, un livre pour enfant augmenté d'une application iPad. La lecture à voix haute de cette histoire permet d'animer des trames musicales, des effets sonores et des scènes interactives. Viens vivre une expérience magique!

*les journées de la culture*



## WUXIA THE FOX

*As part of "Les Journées de la culture"*

SUNDAY, September 29, 11 a.m. to 12:30 p.m.  
Activity in English for 8 to 12 year olds

Discover the world of Wuxia the Fox, a children's book plus an iPad application. Reading the story aloud animates musical frames, sound effects and interactive scenes. Come share a magical experience!

## CONTE DE YOGA: MERVEILLEUX AUTOMNE

VENDREDI 4 octobre, 18h à 18h45  
Activité bilingue pour les 3 à 7 ans, avec accompagnateur

Développe ton équilibre et ta conscience spatiale tout en découvrant de belles histoires automnales! Aucune expérience de yoga requise. Apporte ton tapis ou ta serviette.



## YOGA STORY TIME: AWESOME AUTUMN

FRIDAY, October 4, 6 to 6:45 p.m.  
Bilingual activity for 3 to 7 year olds, accompanied by an adult

Develop balance and spatial awareness while listening to beautiful autumn stories. No yoga experience required. Bring your own mat or towel.

## TECHNOLOGIES SPATIALES

DIMANCHE 6 octobre, 14h à 14h55  
Activité bilingue pour les 7 à 12 ans

Explore une technologie hors du commun! Projette un rayon laser à travers un labyrinthe, découvre des objets de la vie quotidienne conçus pour être utilisés dans l'espace, et rapporte des lunettes stéréoscopiques à la maison et observe des images 3D qui proviennent des sondes de la NASA.



## SPACE TECHNOLOGY

SUNDAY, December 6, 2 to 2:55 p.m.  
Bilingual activity for 7 to 12 year olds

Discover technology that's out of this world! Steer a laser beam through a laser maze, discover everyday objects originally designed for use in space, and take home a Stereoscopic Viewer and observe actual 3-D images from NASA's probe transmissions.

## SUPER STRUCTURES

**DIMANCHE 3 novembre, 14h à 14h55**

Activité bilingue pour les 7 à 12 ans

Nous sommes à la recherche d'ingénieurs en herbe !  
Qu'y a-t-il de particulier avec certaines formes  
comme les triangles, les arcs et les cylindres ?  
Nous verrons comment ces formes peuvent  
solidifier des édifices et nous appliquerons  
ces concepts d'ingénierie pour construire un pont.



## SUPER STRUCTURES

**SUNDAY, November 3, 2 to 2:55 p.m.**

Bilingual activity for 7 to 12 year olds

Calling all junior engineers! Test out the basics of  
architectural design and structural engineering in  
this hands-on class about structures. Explore how  
triangles, arches and bridges shape our structures  
and apply some engineering to your very own bridge.

## CONTE DE YOGA : L'HEURE DU COUCHER

**VENDREDI 8 novembre, 18h à 18h45**

Activité bilingue pour les 3 à 7 ans,  
avec accompagnateur

Approfondissez le rituel bien-aimé de l'heure du  
coucher avec une séquence de yoga qui apaisera  
petits et grands. Aucune expérience de yoga requise.  
Apporte ton tapis ou ta serviette.



## YOGA STORY TIME: BEDTIME

**FRIDAY, November 8, 6 to 6:45 p.m.**

Bilingual activity for 3 to 7 year olds,  
accompanied by an adult

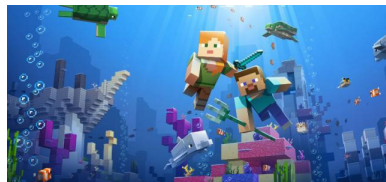
Take the beloved bedtime story ritual a step further  
with a yoga sequence that will soothe little ones  
and big ones to sleep. No yoga experience required.  
Bring your own mat or towel.

## MINECRAFT : VOYAGE AQUATIQUE

**SAMEDI 16 novembre, 10h30 à 12h**

Activité bilingue pour les 7 à 12 ans

Utilise ta créativité et tes compétences de  
résolution de problème pour explorer et construire  
des mondes sous-marins avec la programmation.



## MINECRAFT UNDERWATER

**SATURDAY, November 16, 10:30 a.m. to 12 p.m.**

Bilingual activity for 7 to 12 year olds

Use your creativity and problem solving  
skills to explore and build underwater  
worlds with code.

## PEINDRE À LA MANIÈRE DE GEORGES SEURAT : LE POINTILLISME

**DIMANCHE, 24 novembre, 14h à 16h**

Activité bilingue pour les 7 à 12 ans

Pourquoi Georges Seurat est-il célèbre ? Pour son utilisation  
novatrice du dessin et pour avoir développé la technique  
du pointillisme, une technique picturale qui utilise de petites  
touches de couleur qui semblent se fondre à distance.  
Essaie sa technique pour créer une œuvre d'art unique !



## PAINT LIKE GEORGES SEURAT: POINTILLISM

**SUNDAY, November 24, from 2 to 4 p.m.**

Bilingual activity for 7 to 12 year olds

George Seurat is famous for having developed the  
painting technique of pointillism, the practice of  
applying small strokes or dots of color to a surface  
so that from a distance, they visually blend together.  
Try his technique to create a unique work of art!

\* Pour t'inscrire en ligne aux activités Jeunesse, tu dois être membre  
de la Bibliothèque et avoir un compte AccèsCité Loisirs actif.  
Ce compte doit avoir été activé au moins 48 heures avant de pouvoir t'inscrire en ligne.

Pour plus de renseignements sur la procédure  
d'inscription en ligne, consulte le site internet de la Ville  
(sous Culture et loisirs / Programmation des activités / Procédure-Inscription en ligne)  
ou compose le 514 630-2719.

### RAPPELS IMPORTANTS

- Retard : La place sera accordée à un autre enfant sur la liste d'attente
- Annulation : 24 heures de préavis
- Le parent doit rester dans l'édifice pour la durée de l'activité.  
La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance
- Les enfants de 10 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte

\* To register online for youth activities, you must be a Library member  
and have an active AccèsCité Loisirs user account.  
Your account must have been activated at least 48 hours before you can register online.

For more information about the online  
registration procedure, consult the Town's website  
(under the tab Culture and Recreation / Programming of activities / Online Registration Procedure)  
or call 514 630-2719.

### IMPORTANT REMINDERS

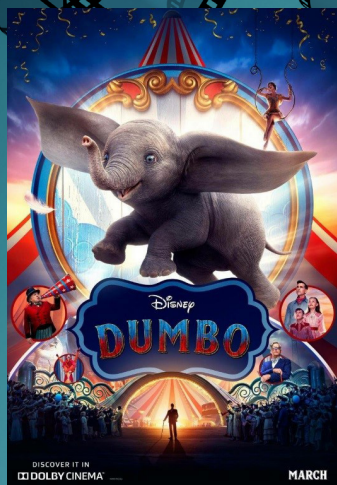
- Tardiness: The place will be assigned to the next child on the waiting list
- Cancellation: 24 hours in advance
- Parents must stay in the building throughout the child's activity.  
The Town takes no responsibility for children left unattended
- Children 10 years and under must be accompanied by an adult



# CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Activité gratuite à la Bibliothèque

Free activity at the Library



## DUMBO

SAMEDI 21 septembre, 14h  
Version anglaise

SATURDAY, September 21, 2 p.m.  
English version



## ALADDIN

SAMEDI 12 octobre, 14h  
Version française

SATURDAY, October 12, 2 p.m.  
French version



## LEO DA VINCI: MISSION MONA LISA

SAMEDI 9 novembre, 14h  
Version anglaise

SATURDAY, November 9, 2 p.m.  
English version



AUCUNE  
INSCRIPTION  
REQUISE

NO  
REGISTRATION  
REQUIRED



# ACTIVITÉS D'HALLOWEEN HALLOWEEN ACTIVITIES

Préparez vos costumes pour d'amusantes activités d'Halloween à la Bibliothèque !

Découvrez nos heures du conte effrayantes, nos bricolages ensorcelés, nos films d'horreur et notre concours de décoration de citrouilles!



## BRICOLAGE D'HALLOWEEN HALLOWEEN CRAFT

DIMANCHE 27 octobre  
10 h à 11h

Activité bilingue  
pour les 3 à 7 ans

Enfile ton déguisement préféré  
et viens à la Bibliothèque  
pour faire des bricolages  
et recevoir des friandises!

SUNDAY, October 27  
10 to 11 a.m.

Bilingual activity  
for 3 to 7 year olds

Dress up in your favorite  
costume and come to the  
Library to make crafts  
and get treats!

Get your costumes ready for fun  
Halloween programs at the Library!

Check out our spooky story times, creepy  
crafts, scary movies and pumpkin contest!



## MAGIE ET BAGUETTES: HARRY POTTER MAGIC AND WANDS: HARRY POTTER

DIMANCHE 27 octobre  
10h15 à 12h15

Activité bilingue  
pour les 7 à 12 ans

Joins-toi à nous pour une aventure  
excitante sur les potions, les sorts  
et la fabrication d'une superbe  
baguette magique!

SUNDAY, October 27  
10:15 a.m. to 12:15 p.m.

Bilingual activity  
for 7 to 12 year olds

Join us for an exciting  
adventure about potions,  
spells and making a beautiful  
magic wand!

## SOIRÉE CINÉMA: SPÉCIAL HALLOWEEN / SPECIAL HALLOWEEN MOVIE NIGHT

Profitez de la soirée pour écouter des films  
d'Halloween effrayants... mais pas trop !



## L'ÉTRANGE NOËL DE MONSIEUR JACK

VENDREDI  
1<sup>er</sup> novembre, 14h  
Version française

FRIDAY  
November 1<sup>st</sup>, 2 pm  
French version



## GOOSEBUMPS

VENDREDI  
1<sup>er</sup> novembre, 19h  
Version anglaise

FRIDAY  
November 1, 7 pm  
English version



# Rendez-vous des aînés Seniors' Fest



Dans la foulée de la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre ainsi que les Journées de la culture du 27 au 29 septembre, la Bibliothèque de Kirkland propose une série d'activités et de conférences originales pour les aînés. Ouvert à tous! (Il est recommandé de s'inscrire auprès de la Bibliothèque.)

To celebrate International Seniors Day on October 1<sup>st</sup> and the *Journées de la culture* from September 27 to 29, the Kirkland Library offers a series of great activities and conferences for seniors. Open to all! (Registration at the Library is recommended.)

**OFFERTS TOUS LES JOURS À LA BIBLIOTHÈQUE DU 27 SEPTEMBRE AU 1<sup>er</sup> OCTOBRE**  
**OFFERED EVERY DAY AT THE LIBRARY FROM SEPTEMBER 27 TO OCTOBER 1<sup>st</sup>**

## CASSE-TÊTES COMMUNAUTAIRES COMMUNITY PUZZLES



## TOILE COLLECTIVE

Ajoutez votre touche personnelle à une œuvre collective intergénérationnelle. Création de l'artiste Aurée Bourdeau qui sera présente à la Bibliothèque le mardi 1<sup>er</sup> octobre dès 12 h 30. Le dévoilement de la toile finale aura lieu à 15 h.

## COLLECTIVE PAINTING

Add your personal touch to an intergenerational collective painting. This painting is a creation of the artist Aurée Bourdeau who will be at the Library on Tuesday, October 1<sup>st</sup>, at 12 p.m. The unveiling of the final artwork will take place at 3 p.m.

*les journées de la culture*



## COURS DE MISE EN FORME 50+ EXPRESS

Venez faire l'essai d'une activité physique différente tous les jours à 15 h 45 au Centre social Benito Rossi. Prenez quelques minutes pour vous dégourdir en plus de découvrir l'offre variée du programme Forme physique 50+ du Complexe sportif. (Bilingue)

## FITNESS 50+ EXPRESS

Come and try a new physical activity each day at 3:45 p.m. at the Benito Rossi Social Centre. Take a few minutes to stretch and move as well as discover the various activities offered as part of the Sports Complex Fitness 50+ Program. (Bilingual)



# VENDREDI FRIDAY

# 27

SEPTEMBRE

SEPTEMBER



11 H / 11 A.M.

## LES VILLES DE L'EST DU CANADA ET LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE

Après avoir passé presque trois mois dans le Nord de la France près de Vimy Ridge, François Tisseur vous invite à faire un voyage virtuel à Halifax, Québec, Montréal, Ottawa et Toronto pour découvrir les impacts de la Grande Guerre au Canada. *(En anglais)*



avec / with François Tisseur

## EASTERN CITIES OF CANADA AND THE FIRST WORLD WAR

After spending almost three months in the North of France near Vimy Ridge, François Tisseur invites you on a virtual trip to Halifax, Quebec City, Montreal, Ottawa and Toronto to learn about the impact of The Great War in Canada. *(In English)*

14 H / 2 P.M.

## ATELIER DE DANSE-THÉRAPIE

Venez participer à un atelier de danse-thérapie pour les 50 ans et plus. Offerte par Tetiana Lazuk, une danse-thérapeute certifiée, cette activité montre aux participants comment utiliser le mouvement et la danse pour stimuler la créativité, la communication et l'expression de soi, pour atteindre une sensation de mieux-être physique et émotionnel. *(En anglais)*

## DANCE THERAPY WORKSHOP

Come and participate in a dance therapy workshop for adults 50 years and older. Offered by Tetiana Lazuk, a certified dance therapist, this activity shows participants how dance and movement can stimulate creativity, communication and self-expression, to achieve a feeling of physical and emotional well-being. *(In English)*

animé par le Centre national de danse-thérapie,  
une division des Grands Ballets Canadiens de Montréal

presented by the National Centre for Dance Therapy,  
a division of Les Grands Ballets Canadiens de Montréal

13 H / 1 P.M.

## PASSION COLORIAGE

Venez essayer cette populaire activité et laissez libre cours à votre créativité dans l'environnement apaisant de la Bibliothèque. Tout le matériel est fourni : livres à colorier Mandala en plus d'un grand choix de crayons et marqueurs.

## COLORING CRAZE

Come and try this popular activity and let your imagination run free in the calm and soothing environment of the Library. All materials provided: Mandala coloring books and a large selection of pencils and markers.



15 H 30 / 3:30 P.M.

## PROJECTION DU DOCUMENTAIRE « GENIUS WITHIN: THE INNER LIFE OF GLENN GOULD »

Documentaire sur ce grand pianiste canadien, mettant de côté les mythes l'entourant grâce à des entretiens inédits avec les membres de son entourage ainsi que des lettres, des journaux personnels et plus encore. *(En anglais)*

## DOCUMENTARY SCREENING OF "GENIUS WITHIN: THE INNER LIFE OF GLENN GOULD"

Documentary on this brilliant Canadian pianist which separates fact from fiction with previously unseen interviews with his close friends as well as private letters, personal diaries and much more. *(In English)*





SAMEDI SATURDAY

28  
SEPTEMBRE SEPTEMBER

14 H / 2 P.M.

### COMMENT VIEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE

Plusieurs personnes âgées présentent des symptômes d'anxiété et/ou de dépression qui détériorent leur qualité de vie. Savez-vous reconnaître ces symptômes? Arnaud Allary et Virginie Proulx Tremblay donnent des conseils pour mieux identifier, comprendre, prévenir et adresser ces difficultés pouvant avoir de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes qui en souffrent et celui de leurs proches. (En anglais)

### AGING AND MENTAL HEALTH

Many seniors have symptoms of anxiety and/or depression which lessen their quality of life. Do you know how to recognize these symptoms? Arnaud Allary and Virginie Proulx-Tremblay provide advice and information to better identify, understand, prevent and address these problems which can have significant consequences on a senior's well-being and that of his or her loved ones. (In English)

présenté par/presented by : Institut de gériatrie de Montréal



DIMANCHE SUNDAY

29  
SEPTEMBRE SEPTEMBER

14 H / 2 P.M.

### AMOUR ET SEXUALITÉ CHEZ LES AÎNÉS

Thérapeute, conférencière, animatrice reconnue et auteure du livre *The Sex Bible for People Over 50*, Dre Laurie Betito offre aux auditeurs des conseils en matière de relations depuis plus de 20 ans. Psychologue clinicienne se spécialisant en sexologie, elle aide les gens à vivre avec passion, tout en faisant place à l'amour et la positivité dans toutes leurs relations. (En anglais)

### SEX AND LOVE IN THE SENIOR YEARS

Noted broadcaster, therapist, speaker and author of *The Sex Bible for People Over 50*, Dr. Laurie Betito has been serving listeners with relationship and life advice for over two decades. A clinical psychologist specializing in sexology, she helps people live with passion while infusing love and positivity in all relationships. (In English)



**CJAD 800 AM**  
News-Talk-Radio

Conférence suivie d'une période d'échange  
avec la célèbre animatrice radio et sexologue Dre Laurie Betito

Conference followed by an exchange period  
with renowned radio host and sex therapist Dr. Laurie Betito

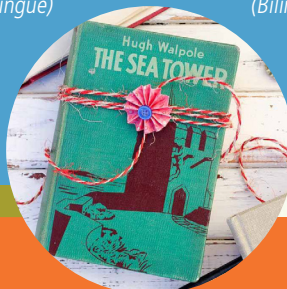
15 H 30 / 3:30 P.M.

### ATELIER D'EMBALLAGE CRÉATIF DE LIVRES

Sous les bons conseils de l'animatrice de cet atelier, décorez avec style l'emballage d'un livre surprise qui sera livré chez un citoyen de Kirkland au cours du mois d'octobre par la Biblio mobile. Sourires garantis! (Activité bilingue)

### CREATIVE BOOK WRAPPING WORKSHOP

Under the artistic guidance of the workshop leader, wrap and decorate books with style. The surprise books will be delivered to Kirkland residents in October by the Mobile Library. Smiles guaranteed! (Bilingual activity)





# LUNDI MONDAY

# 30

SEPTEMBRE SEPTEMBER



11 H / 11 A.M.

## BONNE NUIT... FINI L'INSOMNIE!

Notre sommeil change naturellement avec l'âge. Bien comprendre ces changements est essentiel afin de mieux faire la distinction entre un sommeil normal et les troubles du sommeil, dont l'insomnie, reconnue pour être le mal le plus répandu. Des traitements efficaces sans médicaments existent pour combattre l'insomnie. Découvrez diverses approches dont la thérapie cognitivo-comportementale. (En anglais)

## GOODNIGHT... AND GOODBYE INSOMNIA!

Sleep changes naturally with age. It is essential to understand these changes to distinguish between normal sleep and sleep disorders, such as insomnia, known as the most common sleep disorder. Efficient treatments without medication are available to fight insomnia. Discover various strategies like cognitive behavioural therapy. (In English)

Avec / with Aurore Alexandra Perrault, Institut de gériatrie de Montréal

# MARDI TUESDAY

# 1

OCTOBRE OCTOBER



9 H À 12 H / 9 A.M. TO 12 P.M.

## FORMATION SUR LA BIENTRAITANCE DES AÎNÉS

Cette formation permet aux participants de reconnaître les indices de maltraitance chez les personnes âgées et à poser des gestes simples et pratiques pour apporter leur aide avec respect et de manière sécuritaire. (Formation bilingue)

## TRAINING COURSE ON THE WELL-CARING OF SENIORS

This training course helps participants recognize elder abuse and how to take simple but practical steps to help elderly people in a respectful and safe manner. (Bilingual program)

Présentée par la Ville de Kirkland et Parrainage civique de la Banlieue Ouest  
Presented by the Town of Kirkland and West Island Citizen Advocacy

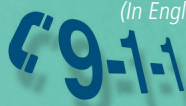
14 H / 2 P.M.

## COMMENT DIFFÉRENCIER LA PATROUILLE MUNICIPALE ET LE 911

Lorsqu'un incident se produit, doit-on appeler la patrouille municipale ou le 911? Quelles sont les différences entre ces deux ressources? L'agent Lévis fournira plus d'information à ce sujet. (En anglais)

## HOW TO DIFFERENTIATE THE MUNICIPAL PATROL AND 911

When an incident occurs, should you contact the municipal patrol or 911? What are the differences between these two resources? Police Officer Lévis will offer more information on this subject. (In English)



Avec / with Jean-Pierre Lévis, SPVM PDQ01

11 H / 11 A.M.

## LA FRAUDE DES AÎNÉS

Au Canada, des milliers de personnes sont victimes d'arnaques chaque année et trop souvent ce sont les aînés qui en sont la cible. Cet atelier vous indique comment vous protéger. (En français)

## FRAUD AGAINST SENIORS

In Canada, thousands of people are victims of fraud each year and too often, seniors are the target. This workshop shows you how to protect yourself. (In French)



Avec / with Jean-Pierre Lévis, SPVM PDQ01

15 H 30 / 3:30 P.M.

## LUNDI CINÉ-CLUB: PROJECTION DU DOCUMENTAIRE « BALLETS RUSSES »

Visionnez ce portrait intimiste des grands danseurs et danseuses ayant marqué l'histoire grâce à leur talent incomparable. Maintenant âgés de soixante-dix ans et plus, ces artistes sont les premiers à avoir fait connaître le ballet moderne au monde entier. (En anglais)

## MOVIE MONDAYS: SCREENING OF THE DOCUMENTARY "BALLETS RUSSES"

Watch this intimate portrait of great dancers now in their 70s, 80s and 90s who, with their incredible talent, gave birth to modern ballet. (In English)



13 H 30 / 1:30 P.M.

## APPRÉCIATION DES AÎNÉS: JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR LE THÉ ET UN SPECTACLE MUSICAL !

Laissez-nous vous gâter ! Venez socialiser avec vos voisins autour d'une tasse de café ou de thé et des biscuits. Au programme : animation musicale offerte par Les Rétronomes et dévoilement d'une œuvre intergénérationnelle collective, création d'Audrée Bourdeau. (Activité bilingue)

## ELDERS APPRECIATION: JOIN US FOR SOME TEA AND A MUSICAL SHOW!

Let us spoil you! Come and socialize with your neighbours and enjoy a cup of coffee or tea with some cookies. A musical performance by the group Les Rétronomes will be given and the collective intergenerational painting by Audrée Bourdeau will be revealed. (Bilingual activity)





# Conférences à la Bibliothèque Conferences at the Library

## L'ALIMENTATION DES ENFANTS

avec la nutritionniste Stéphanie Côté

LUNDI 9 septembre à 19h (en français)

Aimer les légumes, oui c'est possible ! Venez démystifier l'alimentation des enfants avec la nutritionniste Stéphanie Côté. Elle vous donnera des conseils et des trucs pour que vos enfants prennent plaisir à bien manger. Elle parlera également des aliments à offrir pour combler les besoins nutritionnels de vos enfants et la manière de leur présenter pour que l'heure du repas devienne amusante !



## CHILDREN'S NUTRITION

with nutritionist Stéphanie Côté

MONDAY, September 9 at 7 pm (in French)

Yes, it's possible to love vegetables! Demystify children's nutrition with nutritionist Stéphanie Côté. She will give you tips and tricks so your children enjoy eating well. She will also explain two main areas of importance for children's nutrition: the foods to be offered to meet your children's nutritional needs and how to serve them so that meal time remains a moment of enjoyment.



## OBSERVATION DES ÉTOILES AU 21<sup>E</sup> SIÈCLE

avec Andrew Fazekas (the Night Sky Guy)

MARDI 8 octobre à 19h (en anglais)

Observer les étoiles est bien trop amusant pour n'être laissé qu'aux astronomes. Andrew Fazekas, aussi connu sous le nom de *The Night Sky Guy*, adopte une approche experte mais décontractée qui ravira les astronomes de tous les niveaux.

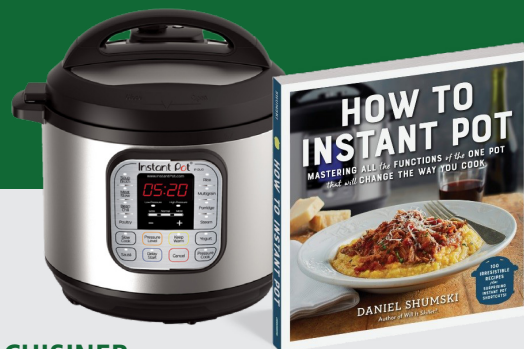
Dans le cadre de la Semaine québécoise de réduction des déchets

## VIVRE SANS DÉCHET (OU PRESQUE)

avec Tippi Thole

SAMEDI 19 octobre à 14h (en anglais)

Les déchets ont un impact important sur notre environnement, mais il est possible de faire une grande différence en modifiant légèrement nos habitudes quotidiennes. La blogueuse Tippi Thole de *Tiny Trash Can* explique comment sa famille a réduit ses déchets ménagers hebdomadaires à la taille (vous l'avez deviné) d'une toute petite poubelle ! Venez découvrir ses simples stratégies pour la réduction des déchets !



## COMMENT CUISINER

AVEC UN MULTICUISEUR « INSTANT POT »

avec Daniel Shumski

DIMANCHE 22 septembre à 14 h (en anglais)

Venez assister à une démonstration de cuisson avec un multicuiseur avec Daniel Shumski, auteur du livre *How to Instant Pot: Mastering all the functions of the one pot that will change the way you cook*. Lever le mystère de cet autocuiseur populaire et apprenez à l'intégrer à vos plans de repas. M. Shumski sera également disponible pour une séance de dédicaces après la conférence.

## HOW TO COOK WITH AN INSTANT POT

with Daniel Shumski

SUNDAY, September 22 at 2 pm (in English)

Join us for a cooking demonstration with an Instant Pot with Daniel Shumski, author of the book *How to Instant Pot: Mastering all the functions of the one pot that will change the way you cook*. Take the mystery out of this popular electric pressure cooker and learn how to make it a part of your meal plans. Mr. Shumski will also be available for a book signing after the conference.

## BACKYARD STARGAZING IN THE 21<sup>ST</sup> CENTURY

with Andrew Fazekas (the Night Sky Guy)

TUESDAY, October 8 at 7 pm (in English)

Stargazing is too much fun to leave to astronomers. Andrew Fazekas, also known as *The Night Sky Guy*, takes an expert but easygoing approach that will delight would-be astronomers of all levels.

As part of the "Semaine québécoise de réduction des déchets"

## LIVING WITH ZERO WASTE (OR CLOSE TO IT)

with Tippi Thole

SATURDAY, October 19 at 2 pm (in English)

Trash has a major impact on our environment, but we can make a big difference by making small changes in our everyday habits. Blogger Tippi Thole of *Tiny Trash Can* shows how her family reduced their weekly household waste to the size of (you guessed it) a tiny trash can! Come and learn her simple waste-reducing strategies!

**SQRD**  
SEMAINE QUÉBÉCOISE  
DE RÉDUCTION  
DES DÉCHETS



**Les conférences à la Bibliothèque sont gratuites, mais il faut réserver sa place!**

**Library conferences are free, but reservations are mandatory!**

**514 630-2726**

## **LE PORTUGAL, UNE DESTINATION CHARMANTE**

**avec Alain Benoit**

Mardi 5 novembre à 19h (en français)

Le Portugal est l'une des plus belles destinations d'Europe caractérisé par la variété de ses attraits, sa gastronomie très appréciée et l'hospitalité de ses habitants. Alain Benoit vous fera découvrir les quartiers historiques de Lisbonne, les plages de l'Algarve, les villes historiques d'Evora, d'Obidos, de Coimbra et de Tomar, le plus haut sommet du Portugal dans le parc naturel de l'Estrela, les grands vignobles de la vallée du Douro et bien sûr, la sympathique ville de Porto.

## **PORTUGAL, A CHARMING DESTINATION**

**with Alain Benoit**

TUESDAY, November 5 at 7 pm (in French)

Portugal is one of the most beautiful destinations in Europe characterized by the variety of its attractions, its highly appreciated gastronomy, the hospitality and the friendliness of its inhabitants. Alain Benoit will make you discover the historic quarters of Lisbon, the beaches of the Algarve, the historic cities of Evora, Obidos, Coimbra and Tomar, the highest peak of Portugal in the Estrela Natural Park, the great vineyards of the Douro Valley and of course, the nice city of Porto.



## **FORMATION SUR LA BIENTRAITANCE DES AÎNÉS**

**Offerte par la Ville de Kirkland et le Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île**

JEUDI 7 novembre de 18h30 à 21h (bilingue)

Cette formation permettra aux participants de reconnaître les indices de maltraitance chez les personnes âgées et à poser des gestes simples et pratiques pour apporter leur aide avec respect et de manière sécuritaire.

## **TRAINING COURSE ON THE WELL-CARING OF SENIORS**

**Offered by the Town of Kirkland and West Island Community Resource Centre**

THURSDAY, November 7 from 6:30 to 9 pm (Bilingual program)

This training course will help participants recognize elder abuse and how to take simple but practical steps to help elderly people in a respectful and safe manner.

## **UN VOYAGE INOUBLIABLE AU PANAMA**

**avec Jennifer Doré Dallas**

JEUDI 21 novembre à 19h (en anglais)

Premier pays de son tour du monde, le Panama en a mis plein la vue à Jennifer Doré Dallas : de la grande ville aux campagnes éloignées, des îles désertes paradisiaques aux plantations de café, des rencontres avec les populations locales au gigantisme des bateaux naviguant dans le Canal. Elle utilise les images pour vous faire découvrir le Panama, un pays parfait pour explorer, relaxer, faire des rencontres et se laisser surprendre.

## **AN UNFORGETTABLE JOURNEY TO PANAMA**

**with Jennifer Doré Dallas**

THURSDAY, November 21, at 7 pm (in English)

First country of her round-the-world-trip, Jennifer Doré Dallas was definitely impressed by Panama: from the big city to the distant countryside, the idyllic desert islands to the coffee plantations, meetings with the local population to the gigantism of the boats sailing through the Canal. A perfect country to explore, relax, meet locals and be surprised, a wonder she'll share with you in pictures!





# Club de lecture Book Club



Le club de lecture francophone se rencontre un jeudi soir chaque mois à 19h15. Pour réserver votre exemplaire du livre, adressez-vous au **bureau de la Référence** ou composez le **514 630-2726, poste 3202**.  
**Entrée gratuite.**

The English Book Club meets on a Wednesday night every month at 7 p.m. To reserve a copy of the book, please ask at the **Reference Desk** or call **514 630-2726, extension 3202**.  
**Admission is free.**



## LES PROCHAINS TITRES SONT:

## THE NEXT TITLES ARE:



### Jeudi 12 septembre 2019 **POUR QUI SONNE LE GLAS** d'Ernest Hemingway

Ce roman, inspiré des expériences d'Hemingway en tant que journaliste, raconte l'histoire d'un Américain, Robert Jordan, devenu militaire en Espagne pendant la guerre civile espagnole. Il a comme mission de faire sauter un pont pour bloquer la route que prendraient des renforts franquistes. Pour y arriver, il se joint à un camp de maquisards espagnols où il trouve un groupe de personnages inoubliables. Il rencontre parmi eux une jeune femme et les deux éprouvent un amour immédiat. Mais l'amour ne fera pas cesser la guerre, et Robert Jordan devra tenter de compléter sa mission malgré les forces qui travaillent contre lui.



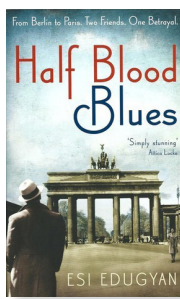
### Jeudi 10 octobre 2019 **AUTOPSIE D'UNE FEMME** **PLATE** de Marie-Renée Lavoie

Diane est bien confortable dans sa routine et ne pense nullement à y apporter des changements. Mais, quelques jours avant son 25<sup>e</sup> anniversaire de mariage, son mari la laisse pour quelqu'un d'autre. Son monde et son quotidien sont soudainement bouleversés, et elle doit se relever, petit à petit, à l'aide de ses amis et sa famille. Une histoire pleine d'humour, de tendresse et de personnages singuliers, et on y retrouve une femme qui n'est pas du tout « plate ».



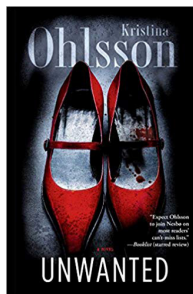
### Jeudi 14 novembre 2019 **UN SAC DE BILLES** de Joseph Joffo

L'autobiographie de Joffo raconte son expérience comme jeune garçon juif en France pendant la Seconde Guerre mondiale alors qu'il n'avait que dix ans. Accompagné de son frère Maurice, son père l'envoie vers la zone libre pour échapper à la persécution des Allemands qui occupent Paris. Les deux voyagent seuls pour retrouver leurs grands frères, en espérant retrouver par la suite leurs parents. Ils font preuve de ténacité et d'ingéniosité pour survivre seuls, ne pouvant garder ensemble leur famille que pour peu de temps à la fois.



### Wednesday, August 7, 2019 **HALF BLOOD BLUES** by Esi Edugyan

The aftermath of the fall of Paris, 1940. Hieronymus Falk, a rising star on the cabaret scene, is arrested in a cafe and never heard from again. He is twenty years old, German citizen, and he is black. Fifty years later, Sid, Hiero's bandmate and the only witness that day, is going back to Berlin. Persuaded by his old friend Chip, Sid discovers there's more to the journey than he thought when Chip shares a mysterious letter, bringing to the surface secrets buried since Hiero's fate was settled.



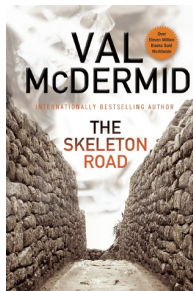
### Wednesday, September 4, 2019 **UNWANTED** by Kristina Ohlsson

A little girl is abducted from a crowded train. Her distraught mother was left behind at the previous station in what seemed to be a coincidence. The train crew kept a watchful eye on the sleeping child. But when the train pulled into Stockholm Central Station, the little girl had vanished. Inspector Alex Recht is assigned to what appears to be a classic custody fight. But when the child is found dead in the far north of Sweden with the word "unwanted" scribbled on her forehead, the case soon turns into the investigation team's worst nightmare - the pursuit of a brilliant and ruthless killer.



### Wednesday, October 2, 2019 **THE LAST PAINTING OF SARA DE VOS** by Dominic Smith

In 1631, Sara de Vos is admitted as a master painter to the Guild of St. Luke's in Holland, the first woman to be so recognized. Three hundred years later, only one work attributed to de Vos is known to remain -- *At the Edge of a Wood* -- which hangs over the bed of a wealthy descendant of the original owner. An Australian grad student, Ellie Shipley, agrees to paint a forgery of the landscape, a decision that will haunt her. Because now, half a century later, she's curating an exhibit of female Dutch painters, and both versions threaten to arrive.



### Wednesday, November 6, 2019 **THE SKELETON ROAD** by Val McDermid

In the centre of historic Edinburgh, builders are preparing to convert a disused Victorian Gothic building into luxury flats. They are surprised to find skeletal remains hidden in a high pinnacle that hasn't been touched by maintenance for years. But who do the bones belong to, how did they get there? Enter detective Karen Pirie, trying to establish the corpse's identity. And when it turns out the bones may be from as far away as former Yugoslavia, Karen will need to dig deeper than she ever imagined into the tragic history of the Balkans.





## Club Accro des livres Hooked on Books Club

**APPEL à tous les passionnés de lecture qui souhaitent partager leur passion des livres avec d'autres passionnés comme eux...**

Animées par une employée de la Bibliothèque, ces rencontres du **troisième mardi du mois** se déroulent dans un cadre informel et convivial et offrent aux participants une occasion unique de partager avec d'autres membres du Club leur expérience de lecture d'un livre qui leur a particulièrement « plu » ou carrément « déplu ».

### Dates et thèmes des prochaines rencontres :

- 18 septembre, 14 h Lectures d'été
- 16 octobre, 14 h Suspense
- 20 novembre, 14 h Écrivains indigènes d'Amérique du Nord
- 18 décembre, 14 h Mémoires

\*À noter que le Club Accro des livres n'est présentement offert qu'en anglais mais s'ajustera en fonction de la demande et qu'il faut être membre de la Bibliothèque pour y participer.

\*Please note that the Hooked on Books Club is currently offered in English only but will adjust in line with demand and that you must be a member of the Library to participate.

**INFO : 514 630-2726**

**WANTED: Reading enthusiasts to share their enthusiastic passion for books with other book enthusiasts...**

Animated by a Library employee, these monthly sessions are held every **third Tuesday of the month** in an informal and friendly setting and provide participants with a unique opportunity to share with other Club members their thoughts and opinion about books they particularly enjoyed reading or... not!

### Upcoming dates and themes:

- September 18, 2 pm Summer Reads
- October 16, 2 pm Suspense Fiction
- November 20, 2 pm Indigenous Writers of North America
- December 18, 2 pm Memoirs

## Expositions d'art à la Bibliothèque Art Exhibits at the Library

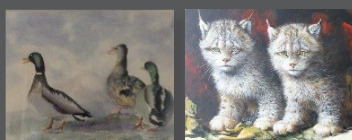


**LISA KIMBERLEY  
GLICKMAN**

4 au 23 septembre  
September 4 to 23

### Vernissage :

DIMANCHE 8 septembre  
de 14h à 16h  
SUNDAY, September 8,  
from 2 to 4 pm

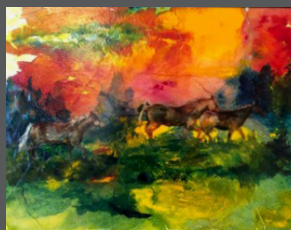


**SUSAN BARDOS-DOBBEK, AMNERIS  
FERNANDEZ, AURELIA ISTINAH,  
ALICIA SOSA, ELSY TORRES**

27 septembre au 29 octobre  
September 27 to October 29

### Vernissage :

DIMANCHE 6 octobre,  
de 13h30 à 16h  
SUNDAY, October 6,  
from 1:30 to 4 pm



**ASSOCIATION DES  
ARTISTES DE KIRKLAND  
ARTISTS ASSOCIATION**

2 au 26 novembre  
November 2 to 26

### Vernissage :

DIMANCHE 17 novembre  
de 13h à 15h30  
SUNDAY, November 17,  
from 1 to 3:30 pm



**NASCO  
A. KAFADAROW**

30 novembre au 16 décembre  
November 30 to December 16

### Vernissage :

SAMEDI 30 novembre  
de 14h à 16h30  
SATURDAY, November 30,  
from 2 to 4:30 pm



## PASSION COLORIAGE

*Activité tout en couleurs pour les 55+*

À la Bibliothèque

Laissez libre cours à votre créativité les deuxième et quatrième mardis du mois de 13h30 à 15h dans un environnement apaisant avec de la musique relaxante et des rafraîchissements.

Tout le matériel est fourni : livres à colorier Mandala représentant entre autres des fleurs, des animaux, des paysages ainsi qu'un grand choix de crayons de couleur.

ACTIVITÉ GRATUITE.

À noter qu'il faut être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour y participer.  
Information et inscription: 514 630-2726

## COLORING CRAZE

*A fun and highly colorful activity for 55+*

At the Library

Let your imagination run free and come join us every second and fourth Tuesday of the month from 1:30 to 3 pm in a quiet and welcoming environment with soothing music and refreshments.

All materials provided: Mandala coloring books depicting flowers, animals, landscapes, and others as well as a large selection of pencils, markers and crayons.

FREE ACTIVITY.

Please note that you must be a member of the Kirkland Library to participate.  
Information and registration: 514 630-2726



## LUNDIS CINÉ-CLUB MOVIE MONDAYS

Un film sera présenté à la Bibliothèque de Kirkland le **troisième lundi** de chaque mois à 13h30.

A movie will be presented at the Kirkland Library on the **third Monday** of each month at 1:30 p.m.

### FILMS À VENIR / UPCOMING MOVIES:

16 septembre / September 16

**Seabiscuit**  
(en anglais / in English)

18 novembre / November 18

**Knock**  
(en français / in French)

21 octobre / October 21

**Pride and Prejudice**  
(en anglais / in English)

16 décembre / December 16

**The Hundred-Foot Journey**  
(en anglais / in English)



# Activités communautaires Community Activities



## BOULINGRIN INTÉRIEUR

Venez jouer au boulingrin intérieur avec le Centre social Benito Rossi au Complexe sportif de Kirkland! Cette nouvelle activité est un dérivé du boulingrin extérieur et se pratique à l'intérieur en automne et en hiver. Venez faire l'expérience de ce sport amusant qui gagne en popularité!

- Session : octobre à avril (sessions de 2 heures durant 28 semaines)
- Coût : 130 \$ (cours et équipement inclus)
- Lieu : Complexe sportif de Kirkland (gymnase)
- Info / Inscription et essai gratuit : [kbrsc.com/bowling](http://kbrsc.com/bowling) \* 438 818-1212



## SHORT MAT BOWLING

Come and play Short Mat Bowling with the Benito Rossi Social Centre at the Sports Complex! This increasing popular game, derived from the outdoor sport of Lawn Bowls is designed to be played indoors during the fall/winter months. Come and try this light activity that will offer plenty of fun challenges!

- Session: October to April (2-hour sessions for 28 weeks)
- Cost: \$130 (includes lessons and bowls)
- Location: Kirkland Sports Complex (Gymnasium)
- Info / Registration and free trial: [kbrsc.com/bowling](http://kbrsc.com/bowling) \* 438 818-1212



## 10<sup>E</sup> ÉDITION KIRKLAND / KIRKLAND 10<sup>TH</sup> ANNUAL COURSE \* TERRY FOX \* RUN

Le dimanche 15 septembre dès 10 h au Parc des Bénévoles

- Musique, nourriture et divertissement après la course
- Aucuns frais de participation ni de don minimum requis. Vous pouvez toutefois amasser des fonds avant l'événement auprès de votre famille et de vos amis.

**À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES!!** Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles pour nous prêter main-forte le jour de l'événement. Si vous êtes intéressés à vous joindre à l'équipe, veuillez communiquer avec Mike Klaiman : [mklaiman@ville.kirkland.qc.ca](mailto:mklaiman@ville.kirkland.qc.ca) / 514 630-2719

Sunday, September 15 as of 10 am at des Bénévoles Park

- Music, food and fun after the race
- No cost or minimum donation required to participate. You may however raise funds with your family and friends prior to the event.

**LOOKING FOR VOLUNTEERS!!** We are presently looking for volunteers to help out on the day of the event. If you are interested in joining the team, please contact Mike Klaiman: [mklaiman@ville.kirkland.qc.ca](mailto:mklaiman@ville.kirkland.qc.ca) / 514 630-2719

## ASSOCIATION DE RINGUETTE BEAONSFIELD/KIRKLAND

### Inscriptions Saison 2019-2020 (filles 4-18 ans)

Invite une amie à venir essayer la ringuette et à s'inscrire sur place aux dates suivantes :

- Samedi 24 août, 10 h à 11 h - Aréna de Beaconsfield
- Dimanche 8 septembre, 16 h à 17 h - Aréna de Kirkland

### BEAONSFIELD/KIRKLAND RINGETTE ASSOCIATION

#### 2019-2020 Season Registration (girls 4-18 years old)

Invite a friend to try ringette for free at the open house and have them register on site:

- Saturday, August 24, 10 to 11 am - Beaconsfield Arena
- Sunday, September 8, 4 to 5 pm - Kirkland Arena



## INTRODUCTION AU PATINAGE DE VITESSE

Tu aimes patiner vite? Viens faire l'essai du patinage de vitesse au Centre civique DDO!

- Techniques de base pour les 4 ans et +
- Session de septembre à décembre



## INTRODUCTION TO SPEED SKATING

Do you like to skate fast? Come and try speed skating at DDO Civic Centre!

- Basic techniques for 4 year olds+
- Session runs from September to December

Info / Inscription / Registration:

[CPVWestIsland.ca](http://CPVWestIsland.ca) / [cpvddo.com](http://cpvddo.com) / 514 833-8894

## CLUB DE PATINAGE LAKESHORE

### Inscription pour l'automne:

Samedi 24 août de 9 h à midi  
Complexe sportif de Kirkland

### LAKESHORE SKATING CLUB

#### Fall Registration:

Saturday, August 24 from 9 am to 12 noon  
Kirkland Sports Complex

Info: [www.lakeshoresc.com](http://www.lakeshoresc.com)



## CLUB DE CURLING BAIE D'URFÉ

Le Club de Curling Baie D'Urfé accueille des joueurs de tous âges, avec ou sans expérience. Parties de jour et de soir, tournois spéciaux et événements sociaux tout au long de la saison. Le Club offre aussi un nouveau cours de 8 semaines d'octobre à décembre comprenant un cours d'instructions complet et l'équipement!



### BAIE D'URFÉ CURLING CLUB

The Baie D'Urfé Curling Club welcomes players of all ages, with or without experience. Day and evening games, special tournaments and social events throughout the season. The Club also offers a new 8-week curling course from October to December with full instruction and equipment provided!

Info: 514 457-5900 / [www.bdcc.ca](http://www.bdcc.ca) / [info@bdcc.ca](mailto:info@bdcc.ca)



# JOURNÉE KIRKLAND KIRKLAND DAY

## 14 Sept.

Parc des Bénévoles Park



Activités pour toute la famille à partir de midi!  
Activities for the whole family beginning at noon!



18:30 - 20:00 Game Zone MVP



20:00 Brittany Kennell



20:45 Parachutes



HOMMAGE  
GOLDPLAY  
TRIBUTE

22:00 Feu d'artifice / Fireworks

