



KIRKLAND

activités

activities

Hiver 2023-2024 Winter

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

Culture et loisirs/Culture and Recreation

Inscription aux
programmes d'hiver

Winter Program
Registration



Guignolée de Kirkland
Kirkland Food Drive

Nouveau! Club d'échecs
New! Chess club

Déjeuner avec le Père Noël
Breakfast with Santa

Renseignements généraux General Information

Horaire des Fêtes Holiday closings

Les édifices municipaux seront fermés aux dates identifiées ci-dessous
Municipal buildings will be closed on the dates identified below

	DEC.										JAN.	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
Hôtel de Ville Town Hall	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ateliers mun. Mun. Garage	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bibliothèque Library			*	*	*						*	*
Compl. sportif Sports Complex			*	*	*						*	*

SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

16950, boulevard Hymus

Programmes de loisirs

Recreation programs 514 630-2719
loisirs@ville.kirkland.qc.ca

Réservation de locaux

Facility reservation 514 630-2719 #3311
contrats@ville.kirkland.qc.ca

Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

Lundi au vendredi
Monday to Friday 8:30 - 12:00 & 13:00 - 16:30

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

Lundi au dimanche
Monday to Sunday 8:30 - 22:00

BIBLIOTHÈQUE LIBRARY

514 630-2726

17100, boulevard Hymus

Heures d'ouverture Opening hours

Lundi au vendredi
Monday to Friday 10:00 - 21:00

Samedi et dimanche
Saturday and Sunday 10:00 - 17:00

Information :

Communication@ville.kirkland.qc.ca

Impression / Printing : Numerix

Dépôt légal / Legal deposit :

Bibliothèque nationale du Québec

Imprimé sur du papier Rolland Enviro Satin

contenant 100 % de fibres recyclées postconsommation

Printed on Rolland Enviro Satin certified paper,

with 100% recycled post-consumer fibre content



Table des matières / Table of content

- 4 ACTIVITÉS DE NOËL
CHRISTMAS ACTIVITIES
- 12 ACTIVITÉS LIBRES – GYMNASSE ET ARÉNA
DROP-IN ACTIVITIES – GYMNASIUM AND ARENA
- 15 INSCRIPTION AUX PROGRAMMES D'HIVER
REGISTRATION FOR WINTER PROGRAMS
- 16 L'INSCRIPTION EN LIGNE
ONLINE REGISTRATION
- 17 PROGRAMMES POUR ENFANTS
CHILDREN PROGRAMS
- 20 PROGRAMMES POUR ADOS
TEEN PROGRAMS
- 22 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+
ADULT 14+ PROGRAMS
- 33 ATELIERS DE DÉGUSTATION DE VINS
WINE TASTING CLASSES
- 34 ACTIVITÉS JEUNESSE / CINÉMA EN FAMILLE
YOUTH ACTIVITIES / FAMILY MOVIES
- 36 THÉÂTRE BONBON
LOLLIPOP THEATRE
- 37 JEUX DE SOCIÉTÉ / LUNDIS CINÉ-CLUB
BOARD GAMES / MOVIE MONDAYS
- 38 CONFÉRENCES / PASSION COLORIAGE
CONFERENCES / COLORING CRAZE
- 39 CLUBS DE LECTURE
BOOK CLUBS



ville.kirkland.qc.ca

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



PSSST! Nos postes étudiants d'été seront affichés sur notre site web dès janvier 2024!

PSSST! Our summer student positions will be posted on our website in January 2024!



COLLECTE DE SANG DU MAIRE DE KIRKLAND

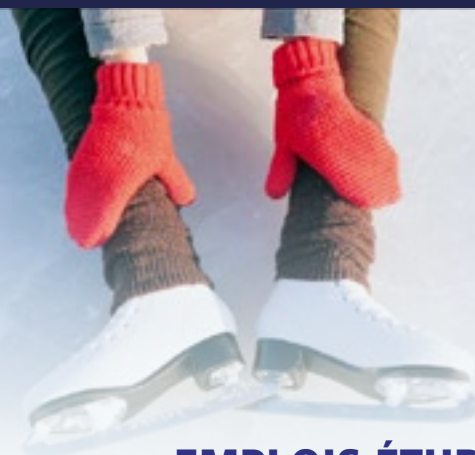
KIRKLAND MAYOR'S BLOOD DRIVE



JEUDI 18 janvier
de 13h30 à 19h30
Complexe sportif
16950, boul. Hymus

THURSDAY, January 18
from 1:30 to 7:30 pm
Sports Complex
16950 Hymus Blvd.

Pour prendre rendez-vous / To book an appointment:
hema-quebec.qc.ca



EMPLOIS ÉTUDIANTS PRÉPOSÉS AUX PATINOIRES EXTÉRIEURES RECHERCHÉS

Travailler pour ta municipalité, ça t'intéresse ?

La Ville est à la recherche d'étudiants pour pourvoir plusieurs postes de préposés aux patinoires extérieures cet hiver!

En plus de veiller au bon déroulement des activités de patinage, les préposés doivent aider à l'entretien extérieur et assurer la propreté du chalet du parc auquel ils sont affectés.

Quarts durant la semaine (lundi au vendredi): 16h à 23h
Quarts durant le week-end (samedi et dimanche): 8h30 à 16h et 16h à 23h

Cet emploi t'intéresse? Postule en ligne à ville.kirkland.qc.ca!

STUDENT JOBS LOOKING FOR OUTDOOR RINK ATTENDANTS

Interested in working for your town?

The Town of Kirkland is looking for students to fill several Outdoor Rink Attendant positions this coming winter!

In addition to ensuring the smooth running of ice skating activities at their assigned park, Rink Attendants are responsible for assisting with the interior and exterior maintenance of the park chalet facilities.

Weekday shifts (Monday to Friday): 4 pm to 11 pm
Weekend shifts (Saturday and Sunday): 8:30 am to 4 pm and 4 pm to 11 pm

Interested in this job? Apply online at ville.kirkland.qc.ca!

Il faut être âgé de 15 ans ou plus et être inscrit comme étudiant à temps plein.

IMPORTANT!

Applicants must be at least 15 years old and registered as a full-time student.

Activités du temps des Fêtes Holiday Season Activities

KIRKLAND S'ILLUMINE POUR NOËL KIRKLAND LIGHTS UP FOR CHRISTMAS

***Venez célébrer la plus féérique des saisons
et laissez-vous emporter par la magie des Fêtes !***

18 h 30 à 20 h 30 Chorale de Noël, animation et tours de calèche
18 h 45 Illumination des décorations de Noël

Un événement familial à ne pas manquer !

***Join us as we usher in
the most magical of all seasons!***

6:30 to 8:30 pm Christmas choir, entertainment & sleigh rides
6:45 pm Lighting of the Christmas decorations

A family event you will not want to miss!

PSSST!

Un cadeau attend tous les enfants qui participeront à l'événement.

Rejoins-nous sous la tente de la Bibliothèque de Kirkland
pour recevoir ton sac-surprise des fêtes !

**A gift awaits all the children who will participate in the event.
Meet us at the Kirkland Library tent to receive your Holiday surprise bag!**

Un cadeau par enfant - disponibles en quantité limitée / One gift per child - available in limited quantity



Guignolée de Kirkland

Le DIMANCHE 3 décembre

Dès midi, nos vaillants bénévoles seront à votre porte pour recueillir vos denrées non périssables.

Vous ne serez pas à la maison ?

Avant de quitter, placez vos sacs de denrées non-périssables sur votre perron dans un sac identifié à cette fin.

Vous voulez nous prêter main-forte ?

Rendez-vous au Chalet Holleuffer (75, rue Charlevoix).
Départ prévu à midi.

Ce Noël, faites une différence et donnez généreusement!

En collaboration et au profit de :

- L'Armée du Salut
- Mission de l'Ouest de l'île
- Services communautaires On Rock



Kirkland Food Drive

SUNDAY, December 3

As of 12 noon, our hard working volunteers will be at your door to collect your non-perishable food items.

You won't be home?

Before leaving, place your non-perishables in a marked bag and leave it on your front porch.

You wish to help out?

Join us at Holleuffer Chalet (75 Charlevoix).
Departure time is at 12 noon.

Please help us make a difference this Christmas and give generously!

In collaboration and support of:

- The Salvation Army
- West Island Mission
- On Rock Community Services



Banque alimentaire

La Bibliothèque de Kirkland sert à nouveau cette année de centre de dépôt pour recueillir les dons en denrées.

Vos denrées non périssables peuvent ainsi être déposées dans la boîte prévue à cet effet durant les heures d'ouverture régulières et ce jusqu'au 30 décembre.



Food Bank

The Kirkland Library will once again serve as a collection centre this year for food donations.

Non-perishable items may be deposited in the donation box at the Library during regular opening hours until December 30.

Activités du temps des Fêtes Holiday Season Activities

Cher Père Noël...

Dear Santa...

Du 22 novembre au 6 décembre, viens écrire au Père Noël et sou mets-lui ta liste de cadeaux sur notre papier à lettre officiel du Pôle Nord. Tu pourras ensuite la poster directement au Père Noël en la déposant dans l'une ou l'autre des boîtes aux lettres qu'il a lui-même installées à la Bibliothèque et au Complexe sportif!

Between November 22 and December 6, come write to Santa and submit your list of presents using our official North Pole stationery. You can then mail it directly to Santa by placing it in either mail boxes that Santa himself installed at the Library and at the Sports Complex!



Déjeuner avec le Père Noël

DIMANCHE 3 décembre à 9h
Gymnase du Complexe sportif

Soyez des nôtres le dimanche 3 décembre pour notre petit déjeuner annuel avec le Père Noël. Au programme : musique, animation, maquillage, bricolage et plus encore !



N'oubliez pas votre appareil photo pour prendre des photos avec le Père Noël !



Breakfast with Santa

SUNDAY, December 3 at 9 am
Sports Complex Gymnasium

Join us on Sunday, December 3 for our annual Breakfast with Santa! On the program: music, entertainment, face painting, arts and crafts, and much more!

Don't forget to bring your camera to take pictures with the big man himself!



Frais d'entrée

Billets en ligne en vente dès maintenant

- **Adulte** : 15 \$
- **Enfant** : 2 \$ et cadeau non emballé dans un sac cadeau
Prière d'indiquer l'âge et le sexe de l'enfant à qui il est destiné

Les cadeaux seront remis à
l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Admission

Online tickets now on sale!

- **Adult** : \$15
- **Child** : \$2 and one unwrapped gift in a gift bag
Please indicate the age and sex of the intended recipient
Gifts will be donated to
the Montreal Children's Hospital.



L'autobus du Père Noël

Le Père Noël vient tout juste de quitter le Pôle Nord à bord de son superbe autocar de luxe en direction de... KIRKLAND, pour y passer la soirée du **SAMEDI 16 décembre** !

Accompagné de ses fidèles lutins, le Père Noël se rendra d'abord au parc Meades pour y chercher K. Yote, notre enjouée mascotte, qui lui servira de guide pour parcourir les rues de la ville et y faire quelques arrêts planifiés.

Ne manquez pas de saluer ce joyeux cortège illuminé lors de son passage devant chez vous, ou venez à sa rencontre en vous rendant à l'un des cinq grands parcs auxquels le Père Noël a choisi de s'arrêter le temps de se dégourdir les jambes tout en musique et en chanson...

Le départ est prévu à 17h30 au parc Meades et le dernier arrêt, vers 20h15 au parc Ecclestone.

Itinéraire et arrêts prévus:

- ★ Parc Meades 16950, boulevard Hymus
- ★ Parc Kirkland 81, rue ParkRidge
- ★ Parc Héritage 11, chemin Lantier
- ★ Parc Holleuffer 75, rue Charlevoix
- ★ Parc Ecclestone 130, rue Argyle

Musique, sourires et plaisir seront assurément au rendez-vous !



Santa's Bus

Santa has just left the North Pole aboard his luxurious deluxe coach to make his way to... KIRKLAND, to spend the evening of **SATURDAY, December 16** with us!

With the help of his faithful elves, Santa will make a first stop at Meades Park to pick up K. Yote, our playful mascot, who will guide him through the streets of our fair city for a few planned stops.

Make sure to wave at the happy members of this illuminated Christmas parade as they drive by your home or come meet them at one of the five municipal parks where Santa chose to stop to stretch his legs, all in music and songs...

Departure is scheduled for 5:30 pm at Meades Park and the last stop, around 8:15 pm at Ecclestone Park.

Itinerary and scheduled stops:

- ★ Meades Park 16950 Hymus Boulevard
- ★ Kirkland Park 81 ParkRidge Street
- ★ Heritage Park 11 chemin Lantier
- ★ Holleuffer Park 75 Charlevoix Street
- ★ Ecclestone Park 130 Argyle Street

Music, fun and laughter are sure to be had by all!



SAMEDI 16 décembre
17h30 à 20h15

SATURDAY, December 16
5:30 pm to 8:15 pm

Activités du temps des Fêtes Holiday Season Activities

Patinage des fêtes / Holiday Skating

Le DIMANCHE 17 décembre
de 14h à 15h45
Aréna du Complexe sportif

Frais d'entrée:
Denrées non-périssables

*Lacez vos patins et rejoignez-nous
pour du plaisir sur la glace:
musique du temps des fêtes,
ambiance festive et plusieurs
surprises vous attendent!*



SUNDAY, December 17
from 2 to 3:45 pm
Sports Complex Arena

Admission:
Non-perishable food items

*Lace up your skates and join us
for some fun on the ice:
holiday music, festive
atmosphere, and many
surprises await you!*

Activités libres au Complexe sportif HORAIRE DES FÊTES

27
DEC.

10:00 à/to 10:50	Ringuette libre Open Ringette (6-17)
11:00 à/to 11:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
12:00 à/to 14:20	Patinage public Public skating (tous/all)
14:30 à/to 15:50	Basketball (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:50	Badminton (jeunesse/youth)
18:00 à/to 19:50	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>

28
DEC.

12:00 à/to 14:20	Patinage public Public skating (tous/all)
11:30 à/to 12:50	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
13:00 à/to 14:50	Volleyball (jeunesse/youth)
15:00 à/to 16:20	Basketball (jeunesse/youth)
16:30 à/to 17:50	Badminton (jeunesse/youth)

29
DEC.

12:00 à/to 13:50	Patinage libre Public skating (tous/all)
14:00 à/to 14:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
15:00 à/to 15:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
16:00 à/to 17:20	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
17:30 à/to 18:50	Basketball (jeunesse/youth)

30
DEC.

11:00 à/to 11:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
12:00 à/to 12:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
13:00 à/to 14:20	Patinage libre Public skating (tous/all)
19:00 à/to 20:20	Patinage libre Public skating (tous/all)
10:00 à/to 11:20	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
13:30 à/to 14:50	Badminton * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
15:00 à/to 16:20	Badminton (jeunesse/youth)



The Nutcracker

Présenté par / Presented by: Théâtre Ciel Ouvert

DIMANCHE
10 décembre
de 11h à 11h45

Complexe sportif (salle de réception)

Spectacle en anglais pour les 4 ans et plus

SUNDAY,
December 10
11 to 11:45 am

Sports Complex (Reception Hall)

Show in English for 4 years old and over

Le soir du réveillon de Noël, Marie remarque un drôle de petit bonhomme en bois resté accroché à une branche du sapin. C'est un casse-noisette. Parrain Drosselmeyer affirme qu'il est bien moche, mais Marie l'adopte immédiatement. Au-delà des apparences, Marie et Casse-Noisette découvriront leur vraie nature et surtout, la force de leur amitié à travers une grande aventure qui les verra combattre le Roi des rats, voyager au royaume des jouets et réaliser la fusion du rêve et de la réalité.



On Christmas Eve, Marie notices a funny little wooden man, still clinging to a branch of the fir tree. It's a nutcracker. Godfather Drosselmeyer claims that he is unappealing, but Marie adopts him immediately. Beyond appearances, Marie and Nutcracker will discover their true nature and, above all, the strength of their friendship through a great adventure that will see them fight the Rat King, travel to the Kingdom of Toys and achieve the fusion of dream and reality.

Drop-in Activities at the Sports Complex

HOLIDAY SCHEDULE



10:00 à/to 10:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
11:00 à/to 11:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
12:00 à/to 14:20	Patinage libre Public skating (tous/all)
14:30 à/to 15:50	Basketball (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:50	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
18:00 à/to 19:50	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>

12:00 à/to 14:20	Patinage libre Public skating (tous/all)
11:30 à/to 12:50	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
13:00 à/to 14:20	Badminton (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:20	Badminton * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>

12:00 à/to 13:50	Patinage libre Public skating (tous/all)
14:00 à/to 14:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
15:00 à/to 15:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
14:30 à/to 15:50	Basketball (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:20	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>

 **ARÉNA**
ARENA

 **GYMNASE**
GYMNASIUM

*Inscription en ligne obligatoire pour le Badminton et le Pickleball pour adultes. (voir p. 13)

*Online registration mandatory for Badminton and Pickleball for adults (see p. 13)

Activités jeunesse à la Bibliothèque Youth activities at the Library

Édition Noël!
Christmas edition

L'inscription en ligne est requise
pour certaines activités jeunesse
(voir détails à la page 34)

Online registration is required
for some of the youth activities
(see details on page 34)

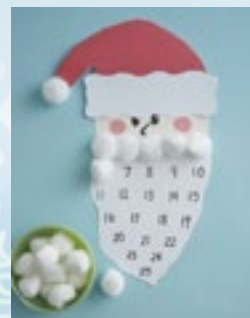


TROUSSE BRICO DE NOËL À EMPORTER

Disponible à partir du 20 novembre
Aucune inscription requise

Viens récupérer une trousse
de bricolage pour emporter du
**Calendrier de l'avent du Père
Noël!** Chaque trousse comprend
tout le matériel dont tu auras besoin
(sauf de la colle et des ciseaux) pour
créer un bricolage facile
et éducatif.

Les trousse de bricolage
sont disponibles en
quantités limitées.



CHRISTMAS CRAFT KIT TO GO

Available as of November 20
No registration required

Take home our **Santa Advent
Calendar** craft kit! Each kit
includes the materials you will
need (except for glue and scissors)
to make an easy and
educational craft.

We have a **limited
number** of craft kits
available.



ATELIER KOKOBRIK LE VILLAGE DE NOËL ET LA FABRIQUE DES LUTINS AVEC LEGO®

SAMEDI 30 décembre de 14h à 16h
Activité bilingue pour les 5 à 13 ans

Plonge au cœur de l'univers de la
construction du Village de Noël et
de la Fabrique de lutins. Pour
accomplir ta mission, tu apprendras
à construire le Village de Noël, des
maisons ainsi que des personnages
LEGO® de Noël personnalisés.

Cet atelier s'adresse aux débutants
et aux constructeurs expérimentés,
et est idéal pour stimuler ton
imagination et ta créativité !

KOKOBRIK WORKSHOP CHRISTMAS VILLAGE AND ELF FACTORY WITH LEGO®

SATURDAY, December 30
from 2 to 4 pm

Bilingual activity for 5 to 13 year olds

Dive into the heart of the world of
building the Christmas Village and
the Elf Factory. To accomplish your
mission, you will learn how to build
the Christmas Village, houses, and
custom LEGO® Christmas characters.

This workshop is open to beginners
or talented builders, and is ideal
for stimulating your imagination
and creativity!

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE



COCO FERME

VENDREDI
15 décembre
à 18h30
Version française

FRIDAY,
December 15
at 6:30 pm
French version



SPIDER-MAN: ACROSS THE SPIDER-VERSE

VENDREDI
28 décembre
à 14h
Version anglaise

THURSDAY,
December 28
at 2 pm
English version



SPIDER-MAN: À TRAVERS LE SPIDER-VERSE

JEUDI
28 décembre
à 16h
Version française

THURSDAY,
December 28
at 4 pm
French version



LUTIN MALIN OÙ PEUT-IL BIEN SE CACHER AUJOUR'HUI ?

Aucune inscription requise

Chaque jour, du 1^{er} au 22 décembre, viens à la Bibliothèque pour y trouver le LUTIN MALIN et récupère un coupon pour la chance de gagner un prix !

Mais attention... Quand tu le trouveras, il ne faut surtout pas le toucher pour ne pas briser la magie...

ELF ON THE SHELF WHERE COULD HE POSSIBLY BE HIDING TODAY?

No registration required

Every day, starting December 1st through December 22, come to the Library to find the ELF ON THE SHELF and get a coupon for a chance to win a prize!

But beware not to touch him when you find him or else he will lose his magic...



Activités libres Drop-in Activities

GYMNASÉ • GYMNASIUM

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

ACTIVITÉS LIBRES

Pour tous

8 janvier au 5 avril

*Exceptions : 18 et 25 janvier, 4, 7 et 14 mars et 1^{er} avril

LUNDIS 16h à 16h50 : Badminton

LUNDIS 20h à 20h50 : Basketball

JEUDIS 16h à 16h50 : Basketball

Pour ados (12-17 ans)

9 janvier au 3 avril

*Exceptions : 5 et 6 mars

MARDIS 16h à 16h50 : Basketball

MERCREDIS 16h à 16h50 : Badminton



DROP-IN ACTIVITIES

For all

January 8 to April 5

*Exceptions: January 18 and 25, March 4, 7 and 14 and April 1st

MONDAYS 4 to 4:50 pm: Badminton

MONDAYS 8 to 8:50 pm: Basketball

THURSDAYS 4 to 4:50 pm: Basketball

For teens (12-17 yrs)

January 9 to April 3

*Exceptions: March 5 and 6

TUESDAYS 4 to 4:50 pm: Basketball

WEDNESDAYS 4 to 4:50 pm: Badminton

RÈGLES | RULES

- ✓ Souliers de course obligatoires / Running shoes are mandatory
- ✓ Aucun entraînement d'équipe sportive / No team training
- ✓ Les participants doivent apporter leur propre équipement (balles, bâtons et ballons de basketball) / Participants must bring their own equipment (balls, sticks and basketballs)

Activités libres

Limite de 25 personnes dans le gymnase

Drop-in activities

Limit of 25 people inside the gymnasium

Basketball et Hockey-balle

Activités pour les enfants de 12 ans et moins

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte (maximum: 3 enfants/adulte)

Basketball and Ball Hockey

Activity for children 12 years and under

Children must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult).

BASKETBALL familial

7 janvier au 7 avril

*Exceptions : 28 janvier, 31 mars

DIMANCHES 12h à 13h20

Family BASKETBALL

January 7 to April 7

*Exceptions : January 28, March 31

SUNDAYS 12 noon to 1:20 pm



HOCKEY-BALLE familial

12 janvier au 5 avril

*Exceptions : 12 et 26 janvier, 8, 15 et 29 mars

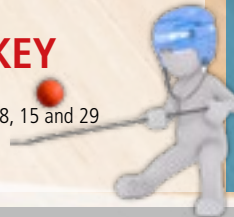
VENDREDIS 16h à 16h50

Family BALL HOCKEY

January 12 to April 5

*Exceptions : January 12 and 26, March 8, 15 and 29

FRIDAYS 4 to 4:50 pm



HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
11:45 – 12:45 Hockey (18+)		11:45 – 12:45 Hockey (18+)	12:00 – 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adult and Tots Skating	11:00 – 12:20 Pickleball (14+)		12:00 – 13:20 Family Basketball familial
	12:00 – 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adult and Tots Skating	13:00 – 14:20 Badminton (14+)				14:00 – 15:45 Patinage Public Skating
			13:00 – 14:20 Pickleball (14+)			15:00 – 16:20 Pickleball (14+)
16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton tous/all)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball 12-17)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton 12-17)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)	16:00 – 16:50 Hockey-balle familial Family Ball Hockey		
		17:00 – 18:20 Badminton (14+)		17:00 – 18:20 Pickleball (14+)	17:00 – 18:50 Badminton (14+)	17:30 – 18:50 Badminton (14+)
20:00 – 20:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)		19:30 – 20:50 Pickleball (14+)			19:00 – 20:15 Patinage Public Skating	

NOTE :
Tout changement à cet horaire sera affiché sur notre site internet :
www.ville.kirkland.qc.ca / Loisirs et vie communautaire / Activités libres

Any changes to this schedule will be posted on our website:
www.ville.kirkland.qc.ca / Recreation & community living / Open activities

BADMINTON / PICKLEBALL 14+

L'INSCRIPTION HEBDOMADAIRE EST REQUISE POUR LE BADMINTON ET LE PICKLEBALL

- **Résidents de Kirkland** : dès 9h le VENDREDI, pour la semaine suivante
- **Non-résidents** : dès le LUNDI midi pour la semaine en cours
- L'inscription en ligne se termine à 9 h les mercredis.

Frais d'admission :

- Gratuit pour les résidents de Kirkland
- 5 \$ pour les non-résidents

WEEKLY REGISTRATION IS REQUIRED FOR BADMINTON AND PICKLEBALL

- **Kirkland residents**: as of FRIDAY 9 am, for the following week
- **Non-residents**: as of MONDAY 12 noon, for the current week
- Online registration ends at 9 am on Wednesdays.

Admission:

- Free for Kirkland residents
- \$5 for non-residents

BADMINTON 14+

MERCREDIS de 13h à 14h20
10 janvier au 3 avril
*Exception: 6 mars

MERCREDIS de 17h à 18h20
10 janvier au 3 avril
*Exception: 6 mars

SAMEDIS de 17h à 18h50
6 janvier au 6 avril
*Exceptions : 13 janvier, 27 janvier

DIMANCHES de 17h30 à 18h50
7 janvier au 7 avril
*Exception: 31 mars

BADMINTON 14+

WEDNESDAYS, 1 to 2:20 pm
January 10 to April 3
*Exception: March 6

WEDNESDAYS, 5 to 6:20 pm
January 10 to April 3
*Exception: March 6

SATURDAYS, 5 to 6:50 pm
January 6 to April 6
*Exceptions: January 13, January 27

SUNDAYS, 5:30 to 6:50 pm
January 7 to April 7
*Exception: March 31

RÈGLES | RULES

- ✓ Souliers de course obligatoires / Running shoes are mandatory
- ✓ Limite de 18 personnes dans le gymnase / Limit of 18 people inside the gymnasium
- ✓ Aucun entraînement d'équipe sportive / No team training
- ✓ Le jeu en double est obligatoire / Playing doubles is mandatory

Badminton

Les participants doivent apporter leur propre équipement / Participants must bring their own equipment

Pickleball

Balles et raquettes disponibles sur place / Balls and rackets available on site



PICKLEBALL 14+

MERCREDIS de 19h30 à 20h50
10 janvier au 3 avril
*Exception: 6 mars

JEUDIS de 13h à 14h20
11 janvier au 4 avril
*Exceptions : 18 et 25 janvier, 7 mars et 14 mars

VENDREDIS de 11h à 12h20
12 janvier au 5 avril
*Exceptions : 12 et 26 janvier, 8, 15 et 29 mars

VENDREDIS de 17h à 18h20
12 janvier au 5 avril
*Exceptions : 12 et 26 janvier, 8, 15 et 29 mars

DIMANCHES de 15h à 16h20
7 janvier au 7 avril
*Exception: 28 janvier, 31 mars

PICKLEBALL 14+

WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm
January 10 to April 3
*Exception: March 6

THURSDAYS, 1 to 2:20 pm
January 11 to April 4
*Exception: January 18 & 25, March 7 & 14

FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm
January 12 to April 5
*Exceptions: January 12 and 26, March 8, 15 and 29

FRIDAYS, 5 to 6:20 pm
January 12 to April 5
*Exceptions: January 12 and 26, March 8, 15 and 29

SUNDAYS, 3 TO 4:20 pm
January 7 to April 7
*Exceptions: January 28, March 31



L'inscription en ligne est requise chaque semaine
ville.kirkland.qc.ca
Online registration is required each week

Activités libres Drop-in Activities

ARÉNA • ARENA

Aucune
inscription requise
No registration
required

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

Les **MARDIS** et **JEUDIS** de 12h à 13h20

9 janvier au 4 avril

*Exception : 2 avril

- 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

TUESDAYS and **THURSDAYS**, from 12 to 1:20 pm

January 9 to April 4

*Exception: April 2

- 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 must be on skates and present on the ice



PATINAGE PUBLIC

Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15

Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45

6 janvier au 7 avril

*Exceptions : 13, 14 et 27 janvier, 10, 11, 17 et 18 février, 31 mars

- Mitaines et casque obligatoires pour les 11 ans et moins
- Les usagers doivent lacer leurs patins dans la première section des gradins

PUBLIC SKATING

SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm

SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

January 6 to April 7

*Exceptions: January 13, 14 and 27, February 10, 11, 17 and 18, March 31

- Mandatory mittens and helmets for 11 year olds and under
- Skate tying to take place in the first section of stands

HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

Les **LUNDIS** et **MERCREDIS** de 11h45 à 12h45

8 janvier au 3 avril

*Exceptions : 18 mars, 1er avril

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 pour les non-résidents*

*Nouvelle procédure : Inscription en ligne obligatoire

Vous devez maintenant avoir un compte AccèsCité Loisirs ACTIF pour procéder à l'inscription hebdomadaire (voir procédure d'inscription à la page 16)

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

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

January 8 to April 3

*Exceptions: March 18, April 1

Mandatory equipment: Helmet, visor, neck guard and gloves

Admission cost:

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

*New procedure: Mandatory online registration

You must have an ACTIVE AccèsCité Loisirs account to be able to register each week (see registration procedure on page 16)



HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

JANVIER / JANUARY

26

ARÉNA

10h à 10h50: Ringuette libre (6-17 ans)

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

12h à 14h20: Patinage public (pour tous)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

Enfants de 12 ans et moins : présence obligatoire d'un parent.

GYMNASE

15h à 15h50: Volleyball (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

FÉVRIER / FEBRUARY

2

ARENA

10 to 10:50 am Open ringette (6 to 17 year olds)

11 to 11:50 am Shinny hockey (8 to 17 year olds)

12 to 2:20 pm Public skating (for all)

Participants must bring their own equipment.

Children 12 years and under must be accompanied by an adult.

GYMNASIUM

3 to 3:50 pm: Volleyball (8 to 17 year olds)

Participants must bring their own equipment.

MARS / MARCH

18



Inscription aux programmes d'hiver


Registration for Winter Programs

Veillez 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.



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.

PAR INTERNET SEULEMENT / VIA INTERNET ONLY
VILLE.KIRKLAND.QC.CA

Clientèle / Clientele	Dates	Paiement / Payment
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 30 novembre, 9h As of Thursday, November 30, 9 am	 Carte de crédit SEULEMENT Credit card ONLY
Pour TOUS For ALL	Dès le mercredi 6 décembre, 9h As of Wednesday, December 6, 9 am	

ÂGE REQUIS

Les participants doivent avoir atteint l'âge requis de participation au moment de l'activité ou du programme. Aucune exception à cette règle.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Des frais de 10 \$ s'appliquent à toute annulation, demande de remboursement ou demande de transfert
- Pour obtenir un remboursement, veuillez vous procurer un formulaire de remboursement ou de transfert 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 must be the age required at the time of the activity or program. 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.

10%

Escompte de 10% pour l'inscription à une même activité de 3 membres d'une même famille résidant à la même adresse. **Programmes pour enfants seulement.**

Une seule transaction par famille. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement.

(exceptions : Sportball et Tennis adapté)

10% discount given when 3 family members residing at the same address register for a same activity. **Children programs only.**

One transaction per family. Discount only applies to Kirkland residents. (Exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

15%

Escompte de 15% pour tout résident (14 ans+) s'inscrivant à 3 activités de fitness ou plus.

Une seule transaction requise. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement. (exceptions : patinage et karaté)

15% discount for any resident (14 yrs+) registering for 3 fitness classes or more.

One transaction per family. Discount only applies to Kirkland residents. (Exceptions: skating & karate)

20%

Escompte de 20% pour tout résident de 65 ans et plus s'inscrivant à un programme récréatif ou culturel.

Le participant doit avoir l'âge requis au moment de l'inscription. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement. (Exception : Danse-thérapie)

20% discount for any resident aged 65 years and above registering for a cultural or recreational program.

The participant must be the age required at registration time. Discount only applies to Kirkland residents. (Exception: Dance-therapy)

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

La Carte Accompagnement Loisir (CAL) est acceptée dans tous les programmes de loisirs et de bibliothèque offerts par la Ville de Kirkland. Cette carte 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 CAL doit présenter son accréditation lors de l'inscription.



INFO:
1 833 693-2253

COMPANION LEISURE CARD

The Companion Leisure Card (CAL) is accepted in all of Kirkland's Recreation and Library programs. The CAL 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 CAL will be required to show proof of accreditation at registration time.

L'inscription en ligne, simple et sécuritaire !

Online registration, simple and secure!

AVANT L'INSCRIPTION

- **Vérifier les dates d'inscription**
- **Détenir une carte de crédit (Visa, MasterCard ou American Express)**
- **Avoir un compte AccèsCité Loisirs actif pour chaque membre de la famille :**
 - Toute personne qui désire s'inscrire à une activité doit se créer un compte AccèsCité Loisirs (un compte par famille)
 - Afin d'activer votre compte d'utilisateur, vous devrez nous faire parvenir **copie des preuves de résidence et pièces d'identité** requises (détails sur le site Internet de la Ville)
 - Un courriel de confirmation de l'activation de votre compte vous sera envoyé
 - Les comptes sont activés uniquement en semaine durant les heures d'ouverture du Service des loisirs
 - n'attendez pas à la dernière minute
 - Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié »

L'INSCRIPTION EN 9 ÉTAPES FACILES

1. Avoir préalablement créé et fait approuver son compte Accès Cité Loisirs
 2. S'inscrire à partir d'un ordinateur ou d'une tablette (l'usage d'un téléphone cellulaire n'est pas recommandé)
 3. Se rendre sur le site Internet de la Ville, sous le menu « Liens rapides/Inscriptions aux activités »
 4. Entrer son adresse courriel et son mot de passe dans le coin supérieur droit du site d'inscription AccèsCité
 5. Cliquer sur « Activités », puis « S'inscrire »
 6. Sélectionner le nom de la personne à inscrire et les activités désirées une à une
 7. Lire et accepter le contrat d'inscription
 8. Répondre aux questions obligatoires
 9. Effectuer le paiement par carte de crédit
- Important: Vous devez compléter la transaction (PASSER À LA CAISSE) même s'il s'agit d'une activité gratuite.**
- Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.**

Veuillez vous référer à notre site Internet afin de connaître toutes les étapes détaillées du processus d'inscription.

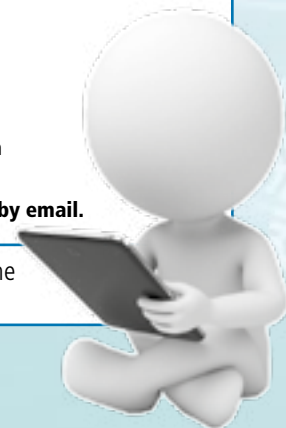
PRIOR TO REGISTRATION

- **Check the registration dates**
- **Have a credit card (Visa, Mastercard or American Express)**
- **Have an active AccèsCité Loisirs account for each family member:**
 - Everyone who wishes to register for an activity must create an AccèsCité Loisirs account (one account per family)
 - To activate your user account, you must send us **copies of your proof of residence and identification** (details on the Town's website)
 - An email confirming the activation of your account will be sent to you by email
 - Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours
 - don't wait until the last minute
 - If you have forgotten your password, click on "Forgot Password"

REGISTER IN 9 EASY STEPS

1. Have a previously created and approved AccèsCité Loisirs account
 2. Register from a computer or tablet (cell phone use is not recommended)
 3. Go to the Town's website under the tab "Quick access/Registration for programs"
 4. Enter your email and password in the upper right corner of the AccèsCité registration site
 5. Click on "Activities", then "Register"
 6. Select the name of the person you wish to register and the desired activities one by one
 7. Read and accept the registration contract
 8. Answer the mandatory questions
 9. Proceed to payment by credit card
- Important: You must complete the transaction (CHECK OUT) even if it is a free activity.**
- Registration confirmation will be sent to you by email.**

Please refer to the Town's website to know the detailed steps of the registration process.



Programmes pour enfants Children Programs

Programmes pour tout-petits Preschool programs

RAPPELS IMPORTANTS

- Annulation : 24 heures de préavis
- Retard : La place sera accordée à un autre enfant
- 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.

IMPORTANT REMINDERS

- Cancellation: 24 hours in advance
- Tardiness: The place will be assigned to another child
- The parent accompanying a child younger than 10 years of age must remain in the Library during the time of the activity.



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.
Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.



MOTHER GOOSE Bilingual Activity (0 to 24 months)

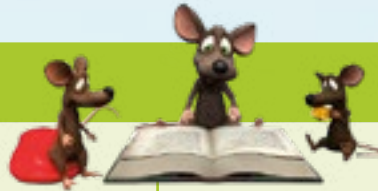
Nursery rhymes, songs and stories await baby and mommy or daddy at the Library. The participation of an adult is mandatory. *Register online to reserve a spot.*

Les JEUDIS, de 9h30 à 10h	11 janvier au 14 mars	THURSDAYS, 9:30 to 10 am	January 11 to March 14
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 qui se cachent sous les couvertures de nos plus beaux livres d'histoires.
Inscrivez-vous en ligne pour réserver une 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.
Register online to reserve a spot.

Les JEUDIS de 10h15 à 11h	11 janvier au 14 mars	THURSDAYS from 10:15 to 11 am	11 janvier au 14 mars
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. *Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.*



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.
Register online to reserve a spot.

Les SAMEDIS de 11h à 11h45	13 janvier au 23 mars	SATURDAYS from 11 to 11:45 am	January 13 to March 23
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library

Programmes pour enfants Children Programs

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.*



This course allows young artists to express themselves using various artistic mediums such as acrylic, pastels, colouring pencils and watercolours. *All materials provided.*

MULTIMEDIA ART (6-10 year olds)

Les SAMEDIS de 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25	13 janvier au 23 mars *Relâche le 2 mars	SATURDAYS from 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm	January 13 to March 23 *No class on March 2
(1x sem) R: 120\$ NR: 144\$	À la Bibliothèque	(1x week) R: \$120 NR: \$144	At the Library

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 ! À noter qu'un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant. *Programme bilingue.*

Le prix de l'inscription inclut le chandail officiel du Chœur Walter. 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 \$.



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! Please note that a parent may register in this class with their child. *Bilingual program.*

Registration fees include the Walter Choir's t-shirt. 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.

Les MERCREDIS de 18h à 19h45	24 janvier au 5 Juin *Relâche le 6 mars	WEDNESDAYS from 6 to 7:45 pm	January 24 to June 5 *No class on March 6
8-13 ans: R: 158 \$ NR: 190 \$	Chalet Holleuffer	8-13 year olds: R: \$158 NR: \$190	Holleuffer Chalet
14 ans+: R: 183 \$ NR: 225 \$		14 year olds+: R: \$183 NR: \$225	

TENNIS ADAPTÉ Pro-set Autism (5 à 20 ans)

L'inscription à ce programme doit se faire en ligne à www.specialneedssport.ca.

Programme de tennis spécialement conçu pour aider les enfants ayant des besoins spéciaux tels que **l'autisme, le syndrome d'Asperger, le syndrome de Down, un retard global de développement ou le TDAH**, à développer leurs aptitudes en terme de coordination, équilibre, concentration, socialisation et capacités motrices.

- Juniors (5 à 12 ans)
- Adolescents (13 à 20 ans)

Détails au specialneedssport.ca



INFO
Philippe Manning
438 321-1564

ADAPTED TENNIS Pro-set Autism (5 to 20 year olds)

Registration for this program must be done online at www.specialneedssport.ca.

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

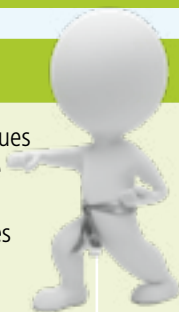
- Juniors (5 to 12 yr olds)
- Teens (13 to 20 yr olds)

Details at specialneedssport.ca

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 en page 26). Il est recommandé aux participants ceintures brunes et noires de s'inscrire aux 2 programmes (les mardis/jeudis et les samedis).

*Frais additionnels approximatifs à prévoir (s'il y a lieu): 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 for this class with his/her child (see details on p. 26). It is recommended that brown and black belts participants register for both programs (Tuesdays & Thursdays and Saturdays).

*Approximate additional fees to foresee (if applicable): \$40 uniform; \$35 test; \$15 belt

Les MARDIS et JEUDIS (2x sem) Complexe sportif (Gymnase)	Les SAMEDIS (1x sem) Complexe sportif (Salle de réception)	TUESDAYS & THURSDAYS (2x week) Sports Complex (Gymnasium)	SATURDAYS (1x week) Sports Complex (Reception Hall)
9 janvier au 30 mai *Relâche les 18 et 25 janvier, 5, 7 et 14 mars, 11 avril	20 janvier au 1^{er} juin *Relâche les 13 et 27 janvier, 10 et 17 février, 13 et 27 avril, 25 mai	January 9 to May 30 *No class January 18 & 25, March 5, 7 & 14, April 11	January 20 to June 1 *No class January 13 & 27, February 10 & 17, April 13 & 27 and May 25
Débutants à ceintures vertes 18h à 18h50 Ceintures bleues à noires 19h à 19h50	Débutants 9h à 9h50 Ceintures lignées blanc/noir à vertes 10h à 10h50 Ceintures bleues à noires 11h à 11h50	Beginners to green belts: 6 to 6:50 pm Blue to black belts 7 to 7:50 pm	Beginners 9 to 9:50 am Striped white/black to green belts 10 to 10:50 am Blue to black belts 11 to 11:50 am
5-13 ans: R:207 \$ NR:249 \$ 14 ans+: R:249 \$ NR:299 \$	5-13 ans: R:120 \$ NR:144 \$ 14 ans+: R:148 \$ NR:178 \$	5 to 13 yrs: R:\$207 NR:\$249 14 yrs+: R:\$249 NR:\$299	5 to 13 yrs: R:\$120 NR:\$144 14 yrs+: R:\$148 NR:\$178

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.

Les MERCREDIS de 9h10 à 9h50 R: 143 \$ NR: 172 \$	10 janvier au 3 avril Aréna de Kirkland	WEDNESDAYS from 9:10 to 9:50 am R:\$143 NR:\$172	January 10 to April 3 Kirkland Arena
--	---	---	--

SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

L'inscription aux programmes SPORTBALL doit se faire en ligne à sportball.ca.

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.



SPORTBALL-KIDS (2 to 5 year olds)

Registration for any of the SPORTBALL programs must be done online at sportball.ca.

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.

Détails au sportball.ca

Details at sportball.ca

Programmes pour ados

Teen programs



COURS DE MISE EN FORME pour ados (12-17 ans)

Viens faire l'essai d'un cours de mise en forme avec tes amis! Un endroit idéal pour relâcher le stress de la vie scolaire et t'amuser avec d'autres ados de ton âge. *Gratuit, mais l'inscription en ligne est recommandée.*



FITNESS CLASS for teens (12-17 years old)

Come and try out a fitness class with your friends! It is the perfect place to release the stress of school life and have fun with other teens like you. *Free, but online registration is recommended.*

**HIIT: ENTRAÎNEMENT PAR
INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ**

DIMANCHE 10 mars
de 16h à 16h50

**HIIT: HIGH INTENSITY INTERVAL
TRAINING**

SUNDAY, March 10
from 4 to 4:50 pm

Complexe sportif (Salle de réception)

Sports Complex (Reception Hall)

SOIRÉE DE JEUX VIDÉO pour ados (12-17 ans)

Viens à la bibliothèque et découvre notre fabuleuse collection de jeux vidéo avec d'autres ados de ton âge. *Activité bilingue. Gratuit, mais l'inscription en ligne est recommandée.*



VIDEO GAME NIGHT for teens (12-17 years old)

Come to the Library and discover our fabulous collection of video games with other teens like you. *Bilingual activity. Free, but online registration is recommended.*

JEUDI 1^{er} février de 19h à 21h

À la Bibliothèque

THURSDAY, February 1st from 7 to 9 pm

At the Library

COURS DE RCR pour ados (12-17 ans)

Cours certifié de 4 heures où tu apprendras à effectuer une RCR, à utiliser un DEA, à porter secours aux victimes d'étouffement et à administrer une injection EpiPen^{MD}.

Inscription en
ligne requise
Online
registration
required



CPR COURSE for teens (12-17 years old)

Certified 4-hour course where you will learn how to perform CPR, use an AED, rescue choking victims, and administer an EpiPen^{MD}.

Le DIMANCHE 24 mars de 13h à 17h

SUNDAY, March 24 from 1 to 5 pm

R: 58\$ NR: 70\$ Complexe sportif (Salle de réception)

R: \$58 NR: \$70

Sports Complex (Reception Hall)



ACTIVITÉS LIBRES
 pour ados (12-17 ans)

Basketball et Badminton
 Voir détails à la page 12.

DROP-IN ACTIVITIES
 for teens (12-17 years old)

Basketball & Badminton
 See details on page 12.

BASKETBALL	MARDIS 16h à 16h50	BASKETBALL	TUESDAYS 4 to 4:50 pm
BADMINTON	MERCREDIS 16h à 16h50	BADMINTON	WEDNESDAYS 4 to 4:50 pm
9 janvier au 3 avril *Relâche les 5 mars et 6 mars	Complexe sportif (Gymnase)	January 9 to April 3 *No class March 5 & 6	Sports Complex (Gymnasium)

KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

Voir détails à la page 19.



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

See details on page 19.

CLUB D'ÉCHECS
 (Activité bilingue pour les 8 ans et plus)

Joignez-vous à nous pour venir apprendre et jouer aux échecs avec un instructeur professionnel. Les échiquiers et les pièces seront fournis. Les joueurs de tous niveaux sont les bienvenus.

Inscription en ligne requise
 Online registration required



CHESS CLUB
 (Bilingual activity for 8 year olds and up)

Join us to learn and play chess each week with a professional instructor. Boards and pieces will be provided. Players of all strengths are welcome.

MERCREDIS 31 janvier, 28 février et 27 mars à 18h15	À la Bibliothèque	WEDNESDAYS, January 31, February 28 and March 27 at 6:15 pm	At the Library
---	-------------------	---	----------------

LA CARTE DE CRÉDIT : SAVOIR L'UTILISER SANS S'ENDETTER
 (14-17 ans)

Les participants apprendront la différence entre une bonne et une mauvaise dette, et comment gérer les paiements de leur carte de crédit.



Inscription en ligne requise
 Online registration required

THE CREDIT CARD: KNOWING HOW TO USE IT WITHOUT GETTING INTO DEBT
 (14-17 years old)

Participants will learn the difference between good and bad debt, and how to manage the payments of their credit card.

MARDI 27 février de 19h à 20h Gratuit	Atelier en français À la Bibliothèque	TUESDAY, February 27 from 7 to 8 pm Free	French workshop At the Library
---	--	--	--

-CRUNCH- -MIDI-XPRESS-

Vous aimeriez vous entraîner plus, mais manquez de temps?
Profitez des avantages d'un cours complet en moins de temps!

-LUNCH-CRUNCH- -EXPRESS-

Would you like to work out more but are lacking time?
Enjoy the benefits of a full workout class in less time!

TONUS 360

Entraînement condensé visant à sculpter le corps entier et améliorer la force globale en utilisant des poids pour accroître le tonus musculaire et stimuler le métabolisme.



TONING 360

A condensed full body sculpting class that focuses on improving full body strength using weights to increase muscle tone and boost metabolism.

8 janvier au 25 mars

*Relâche les 12 et 19 février, le 4 mars et le 1^{er} avril

January 8 to March 25

*No class February 12 & 19, March 4 and April 1

LUNDIS

12h15 à 12h45



R: 70\$ NR: 84\$

MONDAYS

12:15 to 12:45 pm



R: \$70 NR: \$84

ABDOS, FESSES ET CUISSSES

Entraînement musculaire pour raffermir les fesses, abdominaux et cuisses, exécuté sur une musique rythmée.



LOWER BODY BURN

Performed to rhythmic music, this workout aims to tone and strengthen the abdominal, thigh and lower body muscles.

10 janvier au 3 avril

*Relâche les 14 février et 6 mars

January 10 to April 3

*No class February 14 and March 6

MERCREDIS

12h15 à 12h45



R: 86\$ NR: 104\$

WEDNESDAYS

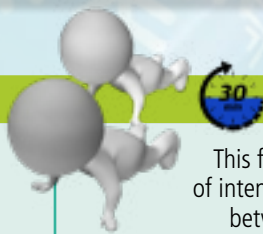
12:15 to 12:45 pm



R: \$86 NR: \$104

HIIT 30: ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ

Ce cours au rythme soutenu se distingue par de courtes séquences d'exercices intenses suivies d'un entraînement à plus faible intensité. Les transitions entre les exercices sont rapides. Les participants se verront proposer différentes options pour améliorer leur forme, leur force et leur vitesse.



HIIT 30: HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

This fast-paced class alternates between short sequences of intense exercises and lower intensity training. Transitions between exercises are quick. Participants will be shown different options to improve their overall fitness, strength and speed.

19 janvier au 5 avril

*Relâche les 12 et 26 janvier, le 16 février et le 8 mars

January 19 to April 5

*No class January 12 & 26, February 16 and March 8

VENDREDIS

12h15 à 12h45



R: 70\$ NR: 84\$

FRIDAYS

12:15 to 12:45 pm



R: \$70 NR: \$84

FORFAIT DE 3 COURS PAR SEMAINE

PACKAGE OF 3 CLASSES PER WEEK

Bougez 3 fois par semaine pendant 11 semaines en vous inscrivant aux trois cours du programme CRUNCH MIDI-XPRESS et bénéficiez d'un tarif réduit!

♥ R: 162\$ NR: 195\$

Work out 3 times a week during 11 weeks by signing up for all 3 courses of the LUNCH CRUNCH XPRESS program and enjoy a reduced rate!

♥ R: \$162 NR: \$195

À la salle de réception du Complexe sportif

At the Sports Complex Reception Hall

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

Cours d'essai gratuit

Free try-out

Résidents
de Kirkland
Residents



Avant de vous inscrire à un programme de conditionnement physique, venez en faire l'essai gratuitement lors de la première semaine de la session!
Pour réserver votre cours d'essai, communiquez avec le Service des loisirs au 514 630-2719 afin de valider la disponibilité du programme convoité et réserver votre cours d'essai.

Before you register for a fitness program, come and try it out during the first week of the session!
To reserve your free try-out, contact the Recreation Department at 514 630-2719 to confirm the availability of the coveted program & reserve your try-out class.

FORFAIT AÉROBIE JOUR

Programme hebdomadaire réparti en sessions quotidiennes du lundi au vendredi.

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

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

8 janvier au 5 avril *Relâche les 25 et 26 janvier, semaine du 4 mars, 29 mars et 1 ^{er} avril	Complexe sportif (Gymnase)	January 8 to April 5 *No class January 25 & 26, week of March 4, March 29, April 1	Sports Complex (Gymnasium)
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES	LUNDI 9h à 9h50	INTERVAL TRAINING	MONDAY 9 to 9:50 am
CORE PLUS	MARDI 9h à 9h50	CORE & MORE	TUESDAY 9 to 9:50 am
CARDIO TOTAL	MERCREDI 9h à 9h50	TOTAL CARDIO	WEDNESDAY 9 to 9:50 am
PILATES	JEUDI 9h à 9h50	PILATES	THURSDAY 9 to 9:50 am
FORCE ET TONUS	VENDREDI 9h à 9h50	STRENGTH & TONE	FRIDAY 9 to 9:50 am
♥ R: 210 \$ NR: 252 \$		♥ R: \$210 NR: \$252	

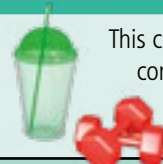
AÉROBIE EN DOUCEUR

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



GENTLE AEROBICS

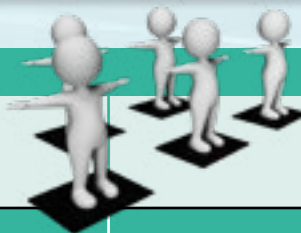
This class is geared specifically to improve the overall physical condition of the already fit adult. Participants work at their own pace executing simple exercises to strengthen muscles, increase flexibility and maintain balance.



Les LUNDIS *Relâche les 4 mars et 1 ^{er} avril	11h à 11h50	♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	MONDAYS *No class March 4 & April 1	11 to 11:50 am	♥ R: \$86 NR: \$104
Les JEUDIS *Relâche les 25 janvier et 7 mars	11h à 11h50	♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	THURSDAYS *No class January 25 & March 7	11 to 11:50 am	♥ R: \$86 NR: \$104
8 janvier au 4 avril	Complexe sportif (Gymnase)		January 8 to April 4	Sports Complex (Gymnasium)	

TONUS FONCTIONNEL

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



FUNCTIONAL TONING

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

8 janvier au 5 avril			January 8 to April 5		
Les LUNDIS 10h à 10h50 *Relâche les 4 mars et 1 ^{er} avril	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	MONDAYS 10 to 10:50 am *No class March 4 & April 1	Sports Complex (Gymnasium)	♥ R: \$86 NR: \$104
Les MERCREDIS 10h à 10h50 *Relâche le 6 mars	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	WEDNESDAYS 10 to 10:50 am *No class March 6	Sports Complex (Gymnasium)	♥ R: \$93 NR: \$112
Les VENDREDIS 10h à 10h50 *Relâche 26 janvier, 8 et 29 mars	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: 78 \$ NR: 94 \$	FRIDAYS 10 to 10:50 am *No class January 26, March 8 & 29	Sports Complex (Gymnasium)	♥ R: \$78 NR: \$94

Programmes pour adultes 14+ Adult 14+ programs

**NOUVEAU!
NEW!**

TAI CHI / CHI KUNG

Augmentez votre énergie et renforcez le lien entre l'esprit, le corps et la respiration avec les exercices Shibashi 18, 8 trésors et Tai Chi fan. Ce cours consiste en de mouvements courts et faciles à suivre qui améliorent la posture, l'équilibre, la coordination et maintiennent une bonne santé et une bonne qualité de vie. Tous les niveaux sont les bienvenus !

Increase your energy and strengthen the connection between your mind, body, and breath with Shibashi 18 exercises, 8 treasures and Tai Chi fan. This class consists of short easy-to-follow movements that improve posture, balance, coordination and maintain good health and quality of life. All levels welcome!

TAI CHI / CHI KUNG

8 janvier au 25 mars *Relâche les 12 et 19 février, 4 mars et 1 ^{er} avril	Les LUNDIS de 10h à 10h50	January 8 to March 25 *No class February 12 and 19, March 4 and April 1	MONDAYS 10 to 10:50 am
♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$70 NR: \$84	Sports Complex (Reception Hall)

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

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



INTERVAL TRAINING

Fast-paced cardio intervals mixed with challenging full body muscle conditioning that will help you achieve your fitness goals. Come prepared to sweat and reach your full potential!

8 janvier au 3 avril	Complexe sportif (Gymnase)	January 8 to April 3	Sports Complex (Gymnasium)
Les LUNDIS de 9h à 9h50 *Relâche les 4 mars et 1 ^{er} avril	♥ R:86 \$ NR:104 \$	MONDAYS from 9 to 9:50 am *No class March 4 & April 1	♥ R: \$86 NR: \$104
Les LUNDIS de 19h à 19h50 *Relâche les 4 mars et 1 ^{er} avril	♥ R:86 \$ NR:104 \$	MONDAYS from 7 to 7:50 pm *No class March 4 & April 1	♥ R: \$86 NR: \$104
Les MERCREDIS 18h30 à 19h20 *Relâche le 6 mars	♥ R:93 \$ NR:112 \$	WEDNESDAYS, 6:30 to 7:20 pm *No class March 6	♥ R: \$93 NR: \$112

ZUMBA

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 reggaetone.



ZUMBA

High cardio non-impact class focusing on the core, shoulders, arms & thighs with a nice variety of salsa, samba, flamenco and reggaetone

8 janvier au 6 avril	Complexe sportif (Salle de réception)	January 8 to April 6	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS *Relâche les 12 et 19 février, 4 mars et 1 ^{er} avril	9h à 9h50 ♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS *No class February 12 & 19 March 4 and April 1	9:00 to 9:50 am ♥ R: \$70 NR: \$84
Les LUNDIS *Relâche les 12 et 19 février, 4 mars et 1 ^{er} avril	18h30 à 19h20 ♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS *No class February 12 & 19 March 4 and April 1	6:30 to 7:20 pm ♥ R: \$70 NR: \$84
Les MERCREDIS *Relâche les 14 février et 6 mars	18h à 18h50 ♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	WEDNESDAYS *No class February 14 & March 6	6 to 6:50 pm ♥ R: \$86 NR: \$104
8 janvier au 6 avril	Chalet Kirkland	January 8 to April 6	Kirkland chalet
Les SAMEDIS	9h à 9h50 ♥ R: 101 \$ NR: 121 \$	SATURDAYS	9:00 to 9:50 am ♥ R: \$101 NR: \$121

CORE PLUS

Ce programme fera pomper votre coeur et vous donnera un maximum d'énergie ! Un entraînement physique intense pour augmenter la force et la stabilité du tronc (dos, ventre, fessiers et épaules).

CORE & MORE

This program is a heart pumping and energy producing workout designed to increase core strength and stability (back, belly, bum and shoulders).

Les MARDIS de 9h à 9h50 *Relâche le 5 mars	9 janvier au 2 avril	TUESDAYS from 9 to 9:50 am *No class March 5	January 9 to April 2
♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$93 NR: \$112	Sports Complex (Gymnasium)

PATINAGE POUR ADULTES 18+

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



SKATING FOR ADULTS 18+

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
♥ R: 156 \$ NR: 188 \$

9 janvier au 2 avril
Complexe sportif (Aréna)

TUESDAYS from 9 to 9:50 am
♥ R: \$156 NR: \$188

January 9 to April 2
Sports Complex (Arena)

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

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

Les MARDIS 13h30 à 14h20
*Relâche les 13 février et 5 mars

9 janvier au 2 avril

TUESDAYS from 1:30 to 2:20 pm
*No class February 13 & March 5

January 9 to April 2

♥ R: 86 \$ NR: 104 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

♥ R: \$86 NR: \$104

Sports Complex (Reception Hall)

ESSETRICS

Entraînement dynamique comprenant une combinaison d'étirements et d'exercices de renforcement musculaire afin d'améliorer 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.



ESSETRICS

A dynamic flowing workout that will increase your overall strength and flexibility. This program will relieve pain, increase mobility and strengthen the spine and core while improving your posture.
Yoga or Pilates mat is required.

Les VENDREDIS de 9h30 à 10h20
*Relâche les 26 janvier, 16 février, 8 mars

12 janvier au 5 avril

FRIDAYS from 9:30 to 10:20 am
*No class January 26, February 16, March 8

January 12 to April 5

♥ R: 78 \$ NR: 94 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

♥ R: \$78 NR: \$94

Sports Complex (Reception Hall)

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.

Les MERCREDIS 13h à 13h50
*Relâche les 14 février et 6 mars

10 janvier au 3 avril

WEDNESDAYS from 1 to 1:50 pm
*No class February 14 & March 6

January 10 to April 3

♥ R: 86 \$ NR: 104 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

♥ R: \$86 NR: \$104

Sports Complex (Reception Hall)

EASY & GENTLE CHAIR YOGA

Yoga 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.

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Ce cours à faible impact est conçu pour améliorer la souplesse, l'amplitude des mouvements, la stabilité musculaire des épaules, hanches, ischio-jambiers et de la colonne vertébrale.

Les MARDIS de 9h à 9h50
*Relâche les 13 février et 5 mars

9 janvier 2 avril

TUESDAYS from 9 to 9:50 am
*No class February 13 & March 5

January 9 to April 2

♥ R: 86 \$ NR: 104 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

♥ R: \$86 NR: \$104

Sports Complex (Reception Hall)

DYNAMIC STRETCHING

This low impact class is designed to increase flexibility, range of motion and muscular stability of the shoulders, hips, hamstrings and spine.

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

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 en page 19). Il est fortement recommandé aux participants ceintures brunes et noires de s'inscrire aux 2 programmes (les mardis/jeudis et les samedis). Frais additionnels approximatifs à prévoir (s'il y a lieu): 40 \$ uniforme; 35 \$ examen; 15 \$ ceinture



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

Traditional Japanese martial art consisting of dynamic defensive and offensive techniques. Please note that a parent may register for this class with his/her child (see details on p. 19). It is recommended that brown and black belts participants register for both programs (Tuesdays & Thursdays and Saturdays). Approximate additional fees to foresee (if applicable): \$40 uniform; \$35 test; \$15 belt

Les MARDIS et JEUDIS (2x sem) Complexe sportif (Gymnase)		Les SAMEDIS (1x sem) Complexe sportif (Salle de réception)		TUESDAYS & THURSDAYS (2x week) Sports Complex (Gymnasium)		SATURDAYS (1x week) Sports Complex (Reception Hall)	
9 janvier au 30 mai *Relâche les 18 et 25 janvier, 5, 7 et 14 mars et le 11 avril		20 janvier au 1 juin *Relâche les 13 et 27 janvier, 10 et 17 février, 13 et 27 avril et le 25 mai		January 9 to May 30 *No class January 18 & 25, March 5, 7 & 14 and April 11		January 20 to June 1 *No class January 13 & 27, February 10 & 17, April 13 & 27 and May 25	
Débutants à ceintures vertes	18h à 18h50	Débutants	9h à 9h50	Beginners to green belts:	6 to 6:50 pm	Beginners	9 to 9:50 am
Ceintures bleues à noires	19h à 19h50	Ceintures lignées blanc/noir à vertes	10h à 10h50	Blue to black belts	7 to 7:50 pm	Striped white/black to green	10 to 10:50 am
		Ceintures bleues à noires	11h à 11h50			Blue to black belts	11 to 11:50 am
♥ R:249\$ NR:299\$		♥ R:148\$ NR:178\$		♥ R:\$249 NR:\$299		♥ R:\$148 NR:\$178	

CARDIO TOTAL

Programme d'entraînement complet à haute intensité conçu pour améliorer l'endurance musculaire, augmenter la fréquence cardiaque et transformer le corps à l'aide d'exercices de puissance qui vous feront travailler fort. Soyez prêt à bouger !



TOTAL CARDIO

This high intensity, full-body workout is designed to challenge muscular endurance, increase heart rate and transform the body by blasting through exercises that will make you sweat. Get ready to move and feel the burn.

Les MERCREDIS 9h à 9h50 *Relâche le 6 mars		10 janvier au 3 avril		WEDNESDAYS from 9 to 9:50 am *No class March 6		January 10 to April 3	
♥ R: 93\$ NR: 112\$		Complexe sportif (Gymnase)		♥ R: \$93 NR: \$112		Sports Complex (Gymnasium)	

PILATES

La méthode Pilates fait principalement travailler les muscles posturaux du tronc et enseigne les bonnes techniques de respiration. Cet ensemble d'exercices de mise en forme renforce les muscles, libère les tensions corporelles et améliore la flexibilité et l'amplitude des mouvements.
Un matelas de pilates ou de yoga est requis.



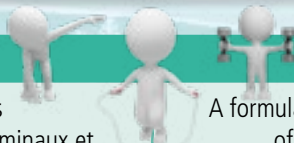
PILATES

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

Les JEUDIS de 9h à 9h50 *Relâche les 25 janvier et 7 mars		11 janvier au 4 avril		THURSDAYS from 9 to 9:50 am *No class January 25 & March 7		January 11 to April 4	
♥ R: 86\$ NR: 104\$		Complexe sportif (Gymnase)		♥ R: \$86 NR: \$104		Sports Complex (Gymnasium)	

20/20/20

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.



20/20/20

A formula that combines 20 minutes of cardio intervals, 20 minutes of weight training and 20 minutes of core strengthening and stretching exercises, for a well-balanced interval training workout.

Les JEUDIS de 10h à 10h50 *Relâche les 25 janvier et 7 mars		11 janvier au 4 avril		THURSDAYS from 10 to 10:50 am *No class January 25 & March 7		January 11 to April 4	
♥ R: 86\$ NR: 104\$		Complexe sportif (Gymnase)		♥ R: \$86 NR: \$104		Sports Complex (Gymnasium)	

MARCHE NORDIQUE

Saviez-vous que marcher dans des températures plus fraîches aide à stimuler le cerveau et à réduire le stress? Venez marcher en nature au parc de L'Anse-à-L'Orme et bénéficiez d'un excellent entraînement cardiovasculaire à faible impact, d'endurance et de renforcement musculaire.



NORDIC WALKING

Did you know that walking in colder temperatures helps boost the brain and reduces stress? Explore and connect with nature at L'Anse-à-L'Orme Nature Park, while benefiting from an excellent cardiovascular, endurance, low-impact and muscle building workout.

Les JEUDIS de 10h30 à 11h30	18 janvier au 4 avril	THURSDAYS from 10:30 to 11:30 am	January 18 to April 4
♥ R: 102 \$ NR: 123 \$	Piste cyclable / Servitude Hydro-Québec, rue Timberlea Trail	♥ R: \$102 NR: \$123	Bicycle path / Hydro-Québec servitude, Timberlea Trail Street

TAI CHI 18+

Venez explorer cette ancienne pratique chinoise créée pour améliorer la santé globale. Des mouvements lents et méditatifs renforceront vos extrémités et votre tronc tout en améliorant votre flexibilité, votre force et votre équilibre.



TAI CHI 18+

Come explore this ancient Chinese practice created to improve overall health. Slow meditative movements will strengthen your extremities and core while boosting overall flexibility, strength and balance.

11 janvier au 4 avril *Relâche les 25 janvier, 15 février, 7 mars		January 11 to April 4 *No class January 25, February 15, March 7	
DÉBUTANTS	Les JEUDIS de 18h30 à 19h20	BEGINNERS	THURSDAYS from 6:30 to 7:20 pm
AVANCÉS	Les JEUDIS de 19h30 à 20h20	ADVANCED	THURSDAYS from 7:30 to 8:20 pm
♥ R: 78 \$ NR: 94 \$ (1x sem)	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$78 NR: \$94 (1x week)	Sports Complex (Reception Hall)

FORCE ET TONUS

Cours de renforcement du corps ciblant les principaux groupes musculaires et mettant l'accent sur la force du tronc. Dans ce cours, vous effectuerez des mouvements traditionnels de musculation en utilisant de petits haltères, des bandes élastiques et des barres lestées.

STRENGTH & TONE

A full body strengthening class targeting the major muscle groups, with a strong emphasis on core strength. In this class you will perform traditional weight-training moves using small dumbbells, bands and stability body bars.

Les VENDREDIS de 9h à 9h50	12 janvier au 5 avril *Relâche les 26 janvier, 8 et 29 mars	FRIDAYS from 9 to 9:50 am	January 12 to April 5 *No class January 26, March 8 & 29
♥ R: 78 \$ NR: 94 \$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$78 NR: \$94	Sports Complex (Gymnasium)

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.*



YOGA

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

8 janvier au 4 avril	Complexe sportif (Salle de réception)	January 8 to April 4	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS de 11h à 11h50 *Relâche les 9 et 12 février, 4 mars, 1 ^{er} avril	♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS from 11 to 11:50 am *No class February 9 & 12, March 4, April 1	♥ R: \$70 NR: \$84
Les MARDIS de 10h à 10h50 *Relâche les 13 février, 5 mars	♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	TUESDAYS from 10 to 10:50 am *No class February 13, March 5	♥ R: \$86 NR: \$104
Les MERCREDIS de 11h à 11h50 *Relâche les 14 février, 6 mars	♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	WEDNESDAYS from 11 to 11:50 am *No class February 14, March 6	♥ R: \$86 NR: \$104
Les JEUDIS de 11h à 11h50 *Relâche les 25 janvier, 15 février, 7 mars	♥ R: 78 \$ NR: 94 \$	THURSDAYS from 11 to 11:50 am *No class January 25, February 15, March 7	♥ R: \$78 NR: \$94

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

HATHA YOGA

Le Hatha Yoga est un cours combinant une série de postures de yoga à un rythme plus lent et des techniques de respiration. Le maintien des postures pendant plusieurs respirations permet d'étirer, de renforcer et de libérer les tensions corporelles. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

NOUVEAU!
NEW!

Hatha Yoga class involves a set of yoga poses at a slower pace and breathing exercises. Holding postures for several breaths will allow for stretching, strengthening, and releasing body tensions. *Yoga or Pilates mat is required.*

HATHA YOGA

Les LUNDIS de 19h30 à 20h20	8 janvier au 25 mars *Relâche les 12 et 19 février, 4 mars, 1 ^{er} avril	MONDAYS from 7:30 to 8:20 pm	January 8 to March 25 *No class February 12 & 19, March 4, April 1
♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$70 NR: \$84	Sports Complex (Reception Hall)

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.*



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

YOGA - INTRODUCTION

Les MARDIS de 18h à 18h50	9 janvier au 2 avril *Relâche les 13 février, 5 mars	TUESDAYS from 6 to 6:50 pm	January 9 to April 2 *No class February 13, March 5
♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$86 NR: \$104	Sports Complex (Reception Hall)

SLOW FLOW YOGA

Slow Flow Yoga (Gentle Vinyasa) est un cours pour tous les niveaux axé sur la respiration et l'alignement du corps. En abordant les pratiques du *flow*, du *hatha* et du *yin*, les participants seront amenés à modifier leur posture pour mieux répondre à leurs besoins et capacités. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



Slow Flow Yoga (Gentle Vinyasa) is an all levels class with a focus on breathing and body alignment. Touching on the practices of *flow*, *hatha*, and *yin*, participants will be encouraged to modify their posture to better suit their needs and abilities. *Yoga or Pilates mat is required.*

SLOW FLOW YOGA

Les MERCREDIS de 19h à 19h50	10 janvier au 3 avril *Relâche les 14 février, 6 mars	WEDNESDAYS from 7 to 7:50 pm	January 10 to April 3 *No class February 14, March 6
♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$86 NR: \$104	Sports Complex (Reception Hall)

YIN YOGA

Le Yin yoga est caractérisé par des postures maintenues passivement pendant 2 à 5 minutes. Cette pratique méditative du yoga convient aux participants de tous les niveaux qui cherchent à rétablir leur flexibilité et à augmenter l'amplitude de leurs mouvements. Cette discipline contribue à augmenter l'énergie et à favoriser une sensation générale de bien-être. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*

NOUVEAU!
NEW!

Yin yoga is characterized by postures held passively for 2 to 5 minutes. This meditative yoga practice is suitable for students of all levels seeking to restore flexibility and range of motion. This discipline contributes to increasing energy and promoting a general sense of well-being. *Yoga or Pilates mat is required.*

YIN YOGA

Les MERCREDIS de 20h à 20h50	10 janvier au 3 avril *Relâche les 14 février, 6 mars	WEDNESDAYS from 8 to 8:50pm	January 10 to April 3 *No class February 14 & March 6
♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$86 NR: \$104	Sports Complex (Reception Hall)

YOGA EN DOUCEUR

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

Designed for beginners, this yoga class includes stretching, breathing and relaxation techniques. *Yoga or Pilates mat is required.*

GENTLE YOGA

10 janvier au 5 avril		January 10 to April 5	
Les MERCREDIS de 14h à 14h50 *Relâche les 14 février, 6 mars	♥ R: 86 \$ NR: 104 \$	WEDNESDAYS from 2 to 2:50 pm *No class February 14, March 6	♥ R: \$86 NR: \$104
Les VENDREDIS de 10h30 à 11h20 *Relâche les 26 janvier, 16 février, 8 mars	♥ R: 78 \$ NR: 94 \$	FRIDAYS from 10:30 to 11:20 am *No class January 26, February 16, March 8	♥ R: \$78 NR: \$94
Complexe sportif (Salle de réception)		Sports Complex (Reception Hall)	

avec/with ANTOINE CADIEUX



AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE débutant, intermédiaire, & avancé

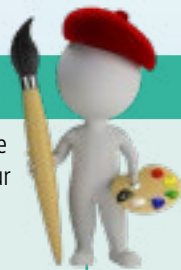
Cours bilingue et dynamique dans le médium de votre choix, soit l'aquarelle, l'huile, l'acrylique ou pastels secs. Exprimez votre créativité et découvrez vos talents en réalisant vos sujets coup de cœur. Les thèmes abordés seront les paysages et la nature morte. *Veillez consulter la liste du matériel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

AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP Beginner, Intermediate, & Advanced

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

AQUAOIL 1	Les LUNDIS de 13h à 16h	8 janvier au 11 mars	♥ R: 240 \$ NR: 288 \$	AQUAOIL 1	MONDAYS from 1 to 4 pm	January 8 to March 11	♥ R: \$240 NR: \$288
AQUAOIL 2	Les JEUDIS de 13h à 16h	11 janvier au 14 mars	♥ R: 240 \$ NR: 288 \$	AQUAOIL 2	THURSDAYS from 1 to 4 pm	January 11 to March 14	♥ R: \$240 NR: \$288
À la Bibliothèque				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 : paysages et nature morte. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

PAINTING AND CREATIVITY

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

Les MARDIS de 18h à 21h	9 janvier au 12 mars	TUESDAYS from 6 to 9 pm	January 9 to March 12
♥ R: 270 \$ NR: 324 \$	À la Bibliothèque	♥ R: \$270 NR: \$324	At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX



PORTRAIT: PEINTURE À L'HUILE

Cours bilingue s'adressant aux élèves ayant 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. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

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 required. This course is bilingual.*

Les MERCREDIS de 13h à 16h	10 janvier au 13 mars	WEDNESDAYS from 1 to 4 pm	January 10 to March 13
♥ R: 270 \$ NR: 324 \$	À la Bibliothèque	♥ R: \$270 NR: \$324	At the Library

Programmes pour adultes 14+ Adult 14+ programs

avec/with ANTOINE CADIEUX

PASSION DE LA PEINTURE débutant, intermédiaire, & avancé

Cours bilingue s'adressant aussi bien aux débutants qu'aux personnes désirant améliorer leurs techniques de peinture. Les mediums utilisés seront l'huile, l'acrylique ou l'aquarelle au choix. Le paysage et les natures mortes seront les sujets traités.

Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.

Les VENDREDIS de 9h30 à 12h30
 12 janvier au 15 mars
 À la Bibliothèque

♥ R: 240 \$ NR: 288 \$



PASSION FOR PAINTING Beginner, Intermediate, & Advanced

Bilingual course aimed at both beginners and people wishing to improve their painting techniques. The mediums used will be oil, acrylic or watercolor, depending on your preference.

Landscapes and still lifes will be the subjects covered.

Please consult the list of materials required. This course is bilingual.

FRIDAYS from 9:30 am to 12:30 pm
 January 12 to March 15
 At the Library

♥ R: \$240 NR: \$288

avec/with JOSIE RINOLDO

AQUARELLE

Apprentissage des techniques de base de l'aquarelle pour aider les élèves à peindre leur sujet préféré en leur offrant une attention personnalisée! Un nouveau projet sera introduit chaque session favorisant l'apprentissage de nouveaux concepts et techniques artistiques. L'accent sera mis sur les œuvres originales en vue de guider les élèves vers leur propre style.

Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.

TOUS NIVEAUX Les MERCREDIS de 9h30 à 12h30
 10 janvier au 13 mars
 ♥ R: 240 \$ NR: 288 \$

AVANCÉ Les MARDIS de 13h à 16h
 9 janvier au 12 mars
 ♥ R: 240 \$ NR: 288 \$

À la Bibliothèque



WATERCOLOUR

Painting course for students who want to learn basic watercolour techniques to help them paint their favourite subject with personalized attention! A new project will be introduced at each session, so participants can learn different art concepts and techniques. Emphasis will be put on original work, guiding students to find their own style.

Please consult the list of materials required. This course is bilingual.

ALL LEVELS WEDNESDAYS from 9:30 am to 12:30 pm
 January 10 to March 13
 ♥ R: \$240 NR: \$288

ADVANCED TUESDAYS from 1 to 4 pm
 January 9 to March 12
 ♥ R: \$240 NR: \$288

At the Library

avec/with JOSIE RINOLDO

DESSIN

Cours de dessin suivant le cours d'introduction, permettant aux élèves d'approfondir leurs connaissances en dessin. Des techniques variées seront enseignées et une attention personnalisée sera offerte aux élèves.

Les participants avec expérience sont les bienvenus.

Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.

Les JEUDIS de 9h30 à 12h30
 11 janvier au 14 mars
 À la Bibliothèque

♥ R: 240 \$ NR: 288 \$



DRAWING

Drawing course building on the introduction course, allowing students to further their drawing skills and techniques. A variety of techniques will be taught and individual attention will be given to the students.

Individuals with experience are welcome.

Please consult the list of materials required. This course is bilingual.

THURSDAYS from 9:30 am to 12:30 pm
 January 11 to March 14
 At the Library

♥ R: \$240 NR: \$288

avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

ITALIEN Débutant - Niveaux 1 et 5				ITALIAN Beginner - Levels 1 & 5			
Ce cours s'adresse à ceux et celles qui comptent 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. <i>Veuillez consulter la liste des livres à acheter.</i>				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 develop a basic vocabulary. <i>Please consult the list of books to purchase.</i>			
DÉBUTANT NIVEAU 1	Les VENDREDIS, de 19h à 21h du 12 janvier au 15 mars	En ligne	♥ R: \$240 NR: \$288	BEGINNER LEVEL 1	FRIDAYS, 7 to 9 pm January 12 to March 15	Online	♥ R: \$240 NR: \$288
DÉBUTANT NIVEAU 5	Les MARDIS de 19h à 21h du 9 janvier au 12 mars	À la Biblio	♥ R: \$240 NR: \$288	BEGINNER LEVEL 5	TUESDAYS from 7 to 9 pm January 9 to March 12	At the Library	♥ R: \$240 NR: \$288

avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

PARLER ITALIEN Niveau intermédiaire 3		ITALIAN CONVERSATION Intermediate level 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. Notions de base d'italien requises. <i>Le professeur pourrait être appelé à évaluer le niveau de l'étudiant afin de le diriger vers le cours approprié. Veuillez consulter la liste des livres à acheter.</i>		Join us to refresh or enrich your knowledge of the Italian vocabulary and its expressions by having conversations about every-day situations. The emphasis will be on the spoken language. Basic knowledge of Italian is required. <i>The teacher may be called upon to assess the level of the student in order to direct him/her to the appropriate course. Please consult the list of books to purchase.</i>	
Les JEUDIS de 19h à 21h	11 janvier au 14 mars	THURSDAYS from 7 to 9 pm	January 11 to March 14
♥ R: 240 \$ NR: 288 \$	À la Bibliothèque	♥ R: \$240 NR: \$288	At the Library

avec/with NIDIA PULIDO

ESPAGNOL CONVERSATIONNEL Niveau intermédiaire		SPANISH CONVERSATION Intermediate level	
Venez discuter de sujets de tous les jours, pratiquer vos aptitudes à l'oral et à l'écrit et améliorer votre confiance en découvrant cette belle langue. Toute personne qui souhaite pratiquer l'espagnol est la bienvenue.		Come and enjoy conversation in Spanish about everyday topics, practice your reading and listening skills and improve your confidence when speaking this beautiful language. Anyone who wants to practice Spanish is welcome.	
Les LUNDIS de 19h à 21h	5 février au 18 mars	MONDAYS from 7 to 9 pm	February 5 to March 18
♥ R: 168 \$ NR: 201 \$	À la Bibliothèque	♥ R: \$168 NR: \$201	At the Library

DANSE-THÉRAPIE 50+		Offered by Les Grands Ballets Canadiens' National Centre for Dance Therapy		DANCE-THERAPY 50+	
La danse-thérapie utilise le mouvement et l'improvisation comme modes de communication pour permettre aux participants de se reconnecter avec eux-mêmes par l'expression corporelle et d'atteindre un sentiment de mieux-être global. <i>Ce cours est bilingue.</i>				Dance-therapy uses movement and improvisation as forms of communication to allow participants to reconnect with themselves through body expression and achieve a sense of global wellness. <i>This class is bilingual.</i>	
16 et 30 janvier, 13 et 27 février, 12 et 26 mars		January 16 & 30, February 13 & 27, March 12 & 26			
MARDIS	19h à 20h	Complexe sportif (Salle de réception)	TUESDAYS	7 to 8 pm	Sports Complex (Reception Hall)
R: 10 \$ NR: 12 \$ (par atelier)		R: \$10 NR: \$12 (per workshop)			
L'inscription est requise pour chaque atelier.		Registration is required for each workshop.			

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:

INSCRIPTION / REGISTRATION / INFO: 514 630-2726 #3205



INITIATION À LA TABLETTE

ÉLECTRONIQUE (IPAD) Pour les 55 ans+

S'adressant aux personnes retraitées et aux aînés, cette formation permet de se familiariser avec la tablette électronique (iPad) et d'accroître son autonomie à l'égard des nouvelles technologies, tout en socialisant. *L'appareil est fourni pendant le cours.*

15 janvier au 18 mars **(en français)**

DÉBUTANTS

Les LUNDIS de 9h30 à 12h

INTERMÉDIAIRE

Les LUNDIS de 13h à 15h30

IPAD INTRODUCTORY COURSE

For 55+

Catering to retired people and seniors, this training provides an opportunity to become more familiar with the electronic tablet (iPad) and increase one's autonomy with regards to new technologies, while socializing. *Devices provided during class.*

January 18 to March 21 **(in English)**

BEGINNERS

THURSDAYS from 9:30 am to 12 pm

INTERMEDIATE

THURSDAYS from 1 to 3:30 pm

INSCRIPTION / REGISTRATION / INFO: 514 630-2726 #3205

CONVERSATION FRANÇAISE

Deux cours de 2 heures par semaine
Un minimum de 18 participants inscrits est requis pour que ce cours ait lieu.

17 janvier au 22 mars

DÉBUTANTS

Les MERCREDIS et VENDREDIS de 9h30 à 11h30

INTERMÉDIAIRE

Les MERCREDIS et VENDREDIS 12h30 à 14h30



CONVERSATIONAL FRENCH

Two 2-hour classes per week
A minimum of 18 registered participants is required for this class to be held.

January 17 to March 22

BEGINNERS

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

INTERMEDIATE

WEDNESDAYS & FRIDAYS 12:30 to 2:30 pm

INSCRIPTION / REGISTRATION / INFO: 514 630-2726 #3205

IMPORTANT!

Pièces justificatives **ORIGINALES** requises lors de l'inscription
(aucune photocopie) tel que demandé par la Commission Scolaire Marguerite-Bourgeoys:

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

Carte d'assurance maladie valide

Une preuve de résidence

- Une de ces pièces
- 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 at registration
(no photocopies) as requested by the Marguerite-Bourgeoys School Board:

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

A valid Medicare card

A proof of residency

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

INSCRIPTION
REQUIRE:
voir les dates d'inscription
en page 15

MANDATORY
REGISTRATION:
see registration dates
on page 15

Dégustations de vin – bilingue Wine tasting classes – bilingual

18 ans/yrs+ avec/with CARL BIRD

Résidents
de Kirkland
Residents



LES VINS DE FRANCE – LANGUEDOC ET PROVENCE

Venez déguster **six** vins différents de ces régions de France pour différencier les styles.

LUNDI 15 janvier de 19h à 21h30

♥ R : 80 \$ NR : 96 \$

WINES FROM FRANCE – LANGUEDOC AND PROVENCE

Come and taste **six** different wines from each region to distinguish their own specific style.

MONDAY, January 15 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$80 NR: \$96

SAQ À BONS PRIX

Nous sommes tous à la recherche de vins de qualité à prix abordables. Lors de cet atelier, vous découvrirez **huit** vins offrant une valeur imbattable aux consommateurs.

LUNDI 12 février de 19h à 21h30

♥ R : 80 \$ NR : 96 \$

SAQ STEALS

We are all in search of good quality wines at affordable prices. During this session, you will discover **eight** wines that offer unbeatable value to consumers.

MONDAY, February 12 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$80 NR: \$96

LES VINS DE FRANCE – SUD-OUEST

Venez déguster **six** vins différents de cette région de France pour en différencier les styles.

LUNDI 11 mars de 19h à 21h30

♥ R : 80 \$ NR : 96 \$

WINES FROM FRANCE – SOUTHWEST

Come and taste **six** different wines from this region of France to distinguish their own specific style.

MONDAY, March 11 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$80 NR: \$96

À la Maison
Lantier

At the Lantier
House



Activités jeunesse à la Bibliothèque

Youth activities at the Library

Pour t'inscrire en ligne aux activités jeunesse, tu dois être membre de la Bibliothèque et avoir un compte AccèsCité Loisirs actif. N'attends pas la période d'inscription pour créer ton compte !

IMPORTANT : Les comptes sont activés uniquement en semaine durant les heures d'ouverture du Service des loisirs. Pour plus de renseignements sur la procédure d'inscription en ligne, consulte le site Internet de la Ville ou compose le 514 630-2719.

RAPPELS IMPORTANTS

- Dans le but d'offrir à tous les enfants la chance de participer aux activités, un préavis de 24 heures est requis en cas d'annulation, sans quoi des frais de 2 \$ par activité seront chargés.
- Conformément à la Politique des enfants laissés sans surveillance de la Bibliothèque, le parent/gardien d'un enfant de moins de 10 ans doit rester sur les lieux de la Bibliothèque pendant toute la durée de l'activité à laquelle est inscrit son enfant. De plus, les enfants âgés de 5 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent/gardien lors de l'activité. Seuls les enfants de 6 ans et plus peuvent assister à l'activité seuls.
- La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance.



L'inscription en ligne est
OBLIGATOIRE
ville.kirkland.qc.ca
Online Registration is
MANDATORY

To register online for youth activities, you must be a member of the Library and have an active AccèsCité Loisirs account. Do not wait until registration time to create your account!

IMPORTANT: Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours. For more information about the online registration procedure, consult the Town's website or call 514 630-2719.

IMPORTANT REMINDERS

- In order to provide all children an opportunity to participate in the activities, a 24-hour notice is required in the event of a cancellation, otherwise a \$2 fee per activity will be charged.
- In accordance with the Library's Unattended Children Policy, the parent/guardian of a child under the age of 10 must remain on the premises of the Library for the duration of the activity in which the child is enrolled. In addition, children aged 5 and under must be accompanied by a parent/guardian during the activity. Only children 6 years and older can attend the activity alone.
- The Town takes no responsibility for children left unattended.

ATELIER KOKOBRIK ORIGAMI MINECRAFT

DIMANCHE 28 janvier à 14h

Activité bilingue pour les 6 à 13 ans

Les inscriptions débutent le 18 janvier

Viens t'amuser à créer des figurines Minecraft en pratiquant l'origami, l'art japonais du pliage du papier.

KOKOBRIK WORKSHOP MINECRAFT ORIGAMI

SUNDAY, January 28 at 2 pm

Bilingual activity for 6 to 13 year olds

Registration starts January 18

Come and have fun creating Minecraft figures using origami, a Japanese art of paper folding.



ATELIER BRICO LA SAINT-VALENTIN À LA MANIÈRE DE BRITTO

DIMANCHE 11 février à 14h

Activité bilingue pour les 5 à 12 ans

Les inscriptions débutent le 1^{er} février

Lors de cette activité, tu pourras créer une peinture sur toile d'un cœur inspiré par l'artiste brésilien Romero Britto.

CRAFT WORKSHOP VALENTINE'S DAY THE BRITTO WAY

SUNDAY, February 11 at 2 pm

Bilingual activity for 5 to 12 year olds

Registration starts February 1

During this activity, you will be able to create a canvas painting of a heart inspired by Brazilian artist Romero Britto.



CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

18h30 – 6:30 pm

TROUSSES BRICO À EMPORTER

Aucune inscription requise

Viens récupérer ton kit de bricolage de la Saint-Valentin et de la Saint-Patrick! Chaque trousse comprend tout le matériel dont tu auras besoin (sauf de la colle et des ciseaux) pour créer un bricolage facile et éducatif. Les trousse de bricolage sont disponibles en **quantités limitées**.

La **TROUSSE SAINT-VALENTIN** disponible à partir du 28 janvier



La **TROUSSE SAINT-PATRICK** « Pot d'or » disponible à partir du 3 mars



CRAFT KITS TO GO

No registration required

Come pick up your Valentine's Day and St-Patrick's Day craft kits! Each kit includes the materials you will need (except for glue and scissors) to make an easy and educational craft. We have a **limited number** of craft kits available.

The **VALENTINE'S DAY KIT** available as of January 28

The **ST-PATRICK'S KIT** «Pot of Gold» available as of March 3

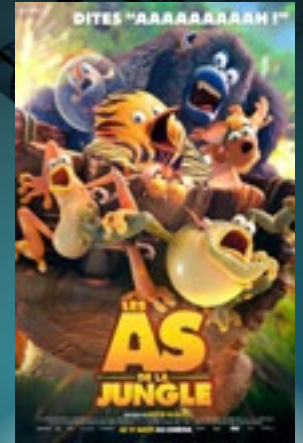
Activité gratuite
à la Bibliothèque

Free activity
at the Library



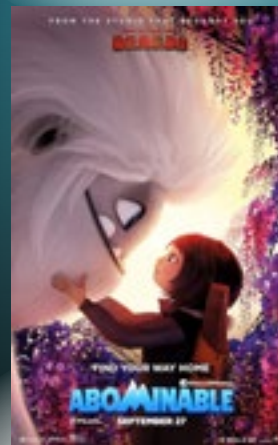
HOTEL TRANSYLVANIA 2

VENDREDI FRIDAY
5 janvier January 5
Version anglaise English version



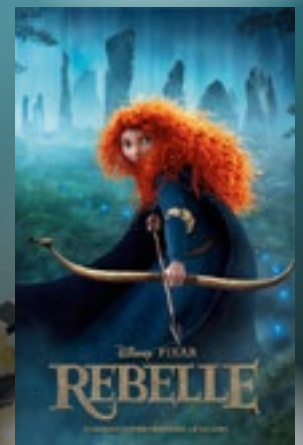
LES AS DE LA JUNGLE

VENDREDI FRIDAY
19 janvier January 19
Version française French version



ABOMINABLE

VENDREDI FRIDAY
9 février February 9
Version anglaise English version



REBELLE

VENDREDI FRIDAY
23 février February 23
Version française French version

Inscrivez-vous en
ligne pour réserver
votre place!
Register online to
save your spot!

ACTIVITÉ
GRATUITE
FREE
ACTIVITY

Théâtre Bonbon Lollipop Theatre

**INSCRIVEZ-VOUS
EN LIGNE**
L'inscription aux activités
permettra au Service des loisirs
de vous aviser en cas d'annulation
ou de changements à l'horaire.

REGISTER ONLINE
Registration to activities will allow
the Recreation Department to advise
you in case of a cancellation
or schedule change.

THE LIBRARIAN

Présenté par / Presented by: Le Gros Orteil

**DIMANCHE
21 janvier**

de 11h à 11h50

Complexe sportif (salle de réception)

Spectacle en anglais pour les 5 à 12 ans

**SUNDAY,
January 21**

11 to 11:50 am

Sports Complex (Reception Hall)

Show in English for 5 to 12 year olds

À première vue, Paul-Émile Dumoulin est un bibliothécaire tout à fait comme les autres. Il est sérieux, fier et soucieux de l'ordre : ses rayons sont impeccables et chaque livre est à sa place. Le hic, c'est que dès qu'il met le nez dans un livre, la réalité disparaît et laisse place aux univers un peu fous découverts au fil de ses lectures.



At first glance, Paul-Émile Dumoulin is a librarian just like any other. He is serious, proud and concerned about order: his shelves are impeccable and each book is in its place. The problem is that as soon as he puts his nose in a book, reality disappears and gives way to the slightly crazy worlds discovered during his reading.

LE PETIT CAPUCHON ROUGE

Présenté par / Presented by: Théâtre Bouches Décousues

**DIMANCHE
11 février**

de 11h à 11h30

Bibliothèque (salle multimédia)

Spectacle en français pour les 3 à 6 ans

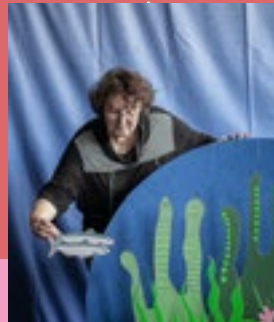
**SUNDAY,
February 11**

11 to 11:30 am

Library (Multimedia room)

Show in French for 3 to 6 year olds

Inspiré du conte de Perrault, *Le petit Capuchon rouge* raconte l'histoire de Clotilde, une fillette qui reçoit de sa grand-mère, un cadeau bien spécial: un poisson rouge qu'elle appelle Capuchon. Nageant dans la rondeur de son bocal, Capuchon rêve de voir la mer... Un jour, la chance lui sourit et *plouf!* Il plonge dans la mer où il fera plusieurs découvertes intrigantes...



Inspired by Perrault's tale, *Le petit Capuchon rouge* tells the story of Clotilde, a little girl who receives a very special gift from her grandmother: a goldfish that she calls Capuchon. Swimming in the roundness of his jar, Capuchon dreams of seeing the sea... One day, luck smiles on him and *Splash!* He dives into the sea where he will make many intriguing discoveries...

HANUMAN

Présenté par / Presented by: Théâtre de la Source

**VENDREDI
8 mars**

de 11h à 11h30

Complexe sportif (salle de réception)

Spectacle en anglais pour les 8 à 12 ans

**FRIDAY,
March 8**

11 to 11:30 am

Sports Complex (Reception Hall)

Show in English for 8 to 12 year olds

Hanuman est un jeune singe qui possède des pouvoirs magiques très particuliers... et un grand manque de discipline! Un jour, le prince Rama perd sa femme qui se fait enlever par Ravana, le roi des démons. Hanuman saura-t-il l'aider?



Hanuman is a young monkey who has very special magical powers... and a great lack of discipline! One day, Prince Rama loses his wife who is kidnapped by Ravana, the king of demons. Will Hanuman be able to help him?

CLUB D'ÉCHECS

*Activité bilingue
pour les 8 ans et plus*

Joignez-vous à nous pour venir apprendre et jouer aux échecs avec un instructeur professionnel. Les échiquiers et les pièces seront fournis. Les joueurs de tous niveaux sont les bienvenus.

À 18h15 les MERCREDIS :

- 31 janvier
- 28 février
- 27 mars

CHESS CLUB

*Bilingual activity
for 8 year olds and up*

Join us to learn and play chess each week with a professional instructor. Boards and pieces will be provided. Players of all levels are welcome.

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- January 31
- February 28
- March 27

INSCRIPTION
EN LIGNE REQUISE
POUR TOUS LES MEMBRES
DE LA FAMILLE

ONLINE REGISTRATION
REQUIRED FOR EVERY
FAMILY MEMBER

SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Activité bilingue

Viens t'amuser et essayer notre collection de jeux de société à la Bibliothèque. Il y en a pour tous les goûts!

À noter que les enfants de 10 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte tout au long de l'activité.

À 18h30 les JEUDIS :

- 25 janvier
- 22 février
- 21 mars



BOARD GAME NIGHTS

Bilingual activity

Come play and try out our collection of board games at the Library. There is something for everyone!

Please note that children 10 years and under must be accompanied by an adult throughout the activity.

At 6:30 pm on THURSDAYS:

- January 25
- February 22
- March 21



GRATUIT • FREE

Ouvert à tous / Open to all

LUNDIS CINÉ-CLUB MOVIE MONDAYS

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

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR RÉSERVER VOTRE PLACE

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

REGISTER ONLINE TO RESERVE YOUR SPOT

FILMS À VENIR / UPCOMING MOVIES



15 janvier
January 15

**Book Club
The Next
Chapter**

(en anglais / in English)



19 février
February 19

Till

(en français / in French)



18 mars
March 18

The Help

(en anglais / in English)

Conférences à la Bibliothèque Conferences at the Library

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

Conferences at the Library are free, but online reservation are mandatory!

PASSION COLORIAGE

Laissez libre cours à votre créativité chaque deuxième et quatrième mardi du mois de 13h30 à 15h30 dans un environnement apaisant avec de la musique relaxante. Tout le matériel est fourni : livres à colorier variés ainsi qu'un grand choix de crayons de couleur. *Activité gratuite. À noter qu'il faut être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour participer.*

COLORING CRAZE

Let your imagination run free and join us the second and fourth Tuesday of every month from 1:30 to 3:30 pm in a quiet and welcoming environment with soothing music. All materials provided: coloring books 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.*



ESCAPADES D'OR

En anglais avec Anastasia Condax

MARDI 23 janvier - 19h

Les voyages d'agrément sont devenus le passe-temps favori de la plupart des gens, mais peu d'entre eux ont connu l'exaltation des voyages d'aventure.

Venez découvrir de première main, avec une professionnelle du voyage, des destinations exotiques fascinantes à explorer pour les 50 ans et plus, ainsi que des conseils de voyage utiles pour vous assurer de tirer le meilleur de votre expérience.

GOLDEN ESCAPADES

In English with Anastasia Condax

TUESDAY, January 23 - 7 pm

Leisure travel has become a favourite past time for most people, however few have experienced the exhilaration of adventure travel.

Come learn first hand from a travel professional about fascinating exotic destinations to explore for the 50+ crowd and helpful travel tips to ensure you get the most out of your experience.

LE BON ET LE MAUVAIS STRESS ET LES STRATÉGIES D'ADAPTATION POUR UN BIEN-ÊTRE GLOBAL

En français avec Sherezad Abadi Perez, M.Sc, CCRP, CanFitpro

MARDI 20 février - 19h

Au cours de cette présentation, l'accent sera mis sur l'identification du bon et du mauvais stress et sur la façon de distinguer le stress léger du stress chronique dans notre vie quotidienne. Plusieurs stratégies permettant de faire face de manière positive à des niveaux élevés de stress seront également discutées.

GOOD VS. BAD STRESS AND COPING STRATEGIES FOR OVERALL WELLNESS

In French with Sherezad Abadi Perez, M.Sc, CCRP, CanFitpro

TUESDAY, February 20 - 7 pm

During this presentation, the focus will be on identifying good and bad stress, and on distinguishing mild to chronic stress in our daily lives. Several strategies on how to positively cope with high levels of stress will also be discussed.



Clubs de lecture Book Clubs



MAINTENANT
OFFERT
EN FRANÇAIS

CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

Le club de lecture francophone se rencontre mensuellement un jeudi soir à 19h.

Pour réserver votre exemplaire du livre du mois, veuillez-vous inscrire en ligne (voir modalités en page 16) ou composer le 514 630-2726, poste 3219.

POUR CONSULTER LES RÉSUMÉS DES LIVRES, VOUS N'AVEZ QU'À BALAYER LE CODE QR SUIVANT



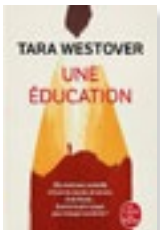
LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS :



JEUDI 21 décembre
ESPRIT D'HIVER
de Laura Kasischke



JEUDI 18 janvier
LES ENFANTS SONT ROIS
de Delphine De Vigan



JEUDI 15 février
UNE ÉDUCATION
de Tara Westover



JEUDI 21 mars
PRENDRE SON SOUFFLE
de Geneviève Jannelle

ENGLISH BOOK CLUB

The English Book Club meets monthly on a Thursday night at 7 pm.

To reserve a copy of the book of the month, please register online (see procedure on page 16) or call 514 630-2726, extension 3219.

TO VIEW THE BOOK SUMMARIES, SIMPLY SCAN THE FOLLOWING QR CODE



DISCUSSIONS IN THE COMING MONTHS WILL FOCUS ON THE FOLLOWING TITLES:



THURSDAY, December 7
A GENTLEMAN IN MOSCOW
by Amor Towles



THURSDAY, January 4
THE NURSE'S SECRET
by Amanda Skenandore



THURSDAY, February 1
YELLOWFACE
by R.F. Kuang



THURSDAY, March 7
THE SAINTS OF SWALLOW HILL
by Donna Everhart



ACTIVITÉ GRATUITE
Réservez votre place en vous inscrivant en ligne ou en composant le 514 630-2726 poste 3219.

ADMISSION IS FREE
Save your spot by registering online or by calling 514 630-2726 ext. 3219.

Club Mordus de lecture 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 **PREMIER MERCREDI** 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 thématiques des prochaines rencontres en français :

- 10 janvier, 14 h Romans d'espionnage
- 7 février, 14 h Littérature autochtone
- 13 mars, 14 h Livres de 100 pages

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 WEDNESDAY** 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 in English:

- January 17, 2 pm Books under 200 pages
- February 21, 2 pm Book sharing the same title
- March 20, 2 pm Canada Reads 2024

INFO: 514 630-2726

CARNAVAL D'HIVER WINTER CARNIVAL 2024

26 et 27 janvier
January 26 and 27

Aperçu des activités

Vendredi 26 janvier

- Dîner des aînés
(Billets en vente dès le 16 janvier)
- Bingo familial

Samedi 27 janvier

- Journée familiale

Activities Preview

Friday, January 26

- Seniors' lunch
(Tickets on sale as of January 16)
- Family Bingo

Saturday, January 27

- Family Day



UN APPEL À NOS CITOYENS CORPORATIFS

Le succès du Carnaval d'hiver repose largement sur la généreuse contribution de nos entreprises locales.

L'édition 2024 marquera le 49^e anniversaire de ce populaire événement et pour l'occasion, nous invitons nos commerçants et autres citoyens corporatifs à commanditer une activité du Carnaval ou à offrir des biens, services ou prix de présence. Tous les détails au www.ville.kirkland.qc.ca.

AN APPEAL TO OUR CORPORATE CITIZENS

The success of the Winter Carnival is largely the result of the generous contribution of our local enterprises.

The 2024 edition will mark the 49th Anniversary of this ever popular event and for the occasion, we invite our merchants and other corporate citizens to sponsor a Carnival activity or donate goods, services or door prizes. All details at www.ville.kirkland.qc.ca.

**MERCI D'APPUYER VOTRE COMMUNAUTÉ!
THANK YOU FOR SUPPORTING YOUR COMMUNITY!**

