



KIRKLAND

activités

activities

Automne 2026 Fall

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

Culture et loisirs / Culture and Recreation

**Inscription aux
programmes d'automne**

**Fall Program
Registration**

**Club de tricot
Knitting Club**

**Nouveau!
New!**

**Activités d'Halloween
Halloween Activities**

**Rendez-vous des aînés
Seniors' Fest**



Renseignements généraux General Information



HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

Édifices municipaux fermés les:	Municipal buildings closed on:
7 septembre et 12 octobre	September 7 and October 12

SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

Complexe sportif / Sports Complex
16950, boulevard Hymus

Programmes de loisirs
Recreation programs514 630-2719
loisirs@ville.kirkland.qc.ca

Réservation de locaux
Facility reservation514 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

CHALET DE PARC / PARK CHALET

CHALET DES BÉNÉVOLES

18180, Elkas

CHALET CANVIN

1, Surrey

CHALET ECCLESTONE

130, Argyle

CHALET HOLLEUFFER

75, Charlevoix

CHALET KIRKLAND

81, Park Ridge

MAISON LANTIER HOUSE

11, Chemin Lantier

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

- 3 INSCRIPTION AUX PROGRAMMES D'AUTOMNE
REGISTRATION FOR FALL PROGRAMS
- 5 PROGRAMMES POUR ENFANTS
CHILDREN PROGRAMS
- 9 PROGRAMME DE KARATÉ POUR TOUS
KARATE PROGRAM FOR ALL
- 10 PROGRAMMES POUR ADOS
TEEN PROGRAMS
- 12 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ - Fitness
ADULT 14+ PROGRAMS - Fitness
- 20 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ - Arts et langues
ADULT 14+ PROGRAMS - Art and languages
- 23 À LA BIBLIOTHÈQUE - Cours gratuits
AT THE LIBRARY - Free courses
- 24 ACTIVITÉS LIBRES - GYMNASSE, ARÉNA ET TERRAIN EXTÉRIEUR
DROP-IN ACTIVITIES - GYMNASIUM, ARENA AND OUTDOOR FIELD
- 28 ACTIVITÉS JEUNESSE
YOUTH ACTIVITIES
- 30 THÉÂTRE BONBON
LOLLIPOP THEATRE
- 31 CINÉMA EN FAMILLE, LUNDIS CINÉMA
FAMILY MOVIE, MOVIE MONDAYS
- 32 CLUBS DE LECTURE
BOOK CLUBS
- 33 EXPOSITIONS D'ART
ART EXHIBITS
- 34 CLUBS D'ÉCHECS
CHESS CLUBS
- 35 CLUB DE TRICOT, CLUB D'ÉPICES
KNITTING CLUB, SPICE CLUB
- 36 BIBLIOTHÈQUE D'OBJETS, CLUB DE LECTURE POUR EMPORTER
LIBRARY OF THINGS, BOOK CLUB TO GO
- 37 CONFÉRENCES
CONFERENCES
- 40 RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
SENIORS' FEST
- 42 LES JOURNÉES DE LA CULTURE
- 43 ACTIVITÉS D'HALLOWEEN
HALLOWEEN ACTIVITIES



ville.kirkland.qc.ca

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



Dates d'inscription Registration Dates

AUTOMNE – FALL

Inscription en ligne – Online registration
VILLE.KIRKLAND.QC.CA



Clientèle / Clientele	Dates
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 3 septembre, 8 h As of Thursday, September 3, 8 am
Pour TOUS For ALL	Dès le jeudi 10 septembre, 8 h As of Thursday, September 10, 8 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.

AGE REQUIREMENTS

Participants must be the age required at the time of the activity or program. Age limits are strictly observed. No exception to this rule.

GRILLE TARIFAIRE – FEE SCHEDULE

Participants	Coût / Cost	Note
R&B Résidents de Kirkland et Beaconsfield Kirkland and Beaconsfield Residents	Prix régulier Regular price	
R65+ Résidents de Kirkland 65+ ans Kirkland Residents 65+ yr olds	Prix régulier -20 % Regular price -20 %	L'escompte de 20% est déjà appliqué dans les prix indiqués pour s'inscrire aux différents programmes.* The 20% discount has already been applied to the prices shown to register for the various programs.*
NR Non-résidents Non-residents	Prix régulier +20 % Regular price +20 %	La majoration de 20% est appliquée au moment de l'inscription. The 20% markup is applied at registration time.

* Le participant doit avoir 65+ ans au moment de l'inscription.

* The participant must be 65+ years old at registration time.

Escomptes offerts aux résidents de Kirkland seulement Discounts offered to Kirkland residents only

10%

Escompte applicable aux Programmes pour enfants

(exceptions: Sportball et Tennis adapté)

- Pour l'inscription à une même activité de trois (3) membres d'une même famille résidant à la même adresse.
- Une seule transaction par famille.

Discount applicable to Children's Programs

(exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

- For registration to a same activity of three (3) family members residing at the same address
- One transaction per family.

15%

Escompte applicable aux Programmes de fitness pour adultes 14+

(exceptions: Karaté et Patinage)

- Pour l'inscription à trois (3) activités de fitness ou plus.
- Une seule transaction par participant.

Discount applicable to Adult 14+ Fitness Programs

(exceptions: Karate and Skating)

- For registration to three (3) or more fitness classes
- One transaction per participant.

Inscription en ligne Online registration

Assurez-vous de vous inscrire à partir d'un ordinateur.
L'usage d'un cellulaire ou d'une tablette n'est pas recommandé.

Please register from a computer. The use of a tablet or cell phone is not recommended.



COMPTE D'UTILISATEUR

Toute personne qui désire s'inscrire à une activité doit se créer un compte *AccèsCité Loisirs* (un compte par famille). Pour compléter le processus d'activation de votre compte, vous devrez nous faire parvenir une copie des preuves de résidence et pièces d'identité requises (détails sur le site web de la Ville). Un courriel de confirmation vous sera envoyé pour attester l'activation de votre compte.

- **N'attendez pas la période d'inscription pour créer votre compte !**
Les comptes sont activés uniquement en semaine durant les heures d'ouverture du Service des loisirs. Toute demande soumise moins de 24 heures avant la période d'inscription risque de ne pas être traitée à temps.

À noter qu'il faut également être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour s'inscrire à une activité jeunesse (pages 28-29).

ACCÉDER AU SITE D'INSCRIPTION EN LIGNE

- Rendez-vous sur le site web de la Ville dans la section « Liens rapides/Inscriptions aux activités »
- Entrez votre adresse courriel et votre mot de passe dans le coin supérieur droit du site d'inscriptions *AccèsCité Loisirs*
- Veuillez vous référer à notre site web afin de connaître les étapes détaillées du processus d'inscription.

MODALITÉS DE PAIEMENT

L'inscription en ligne ne peut être réglée que par carte de crédit Visa, Mastercard ou American Express et le paiement doit être pour le plein montant.

Important: Vous devez compléter la transaction (PASSER À LA CAISSE) même s'il s'agit d'une activité gratuite. Vous recevrez une confirmation d'inscription par courriel.

POLITIQUE D'ANNULATION/TRANSFERT

Veuillez compléter le formulaire d'annulation ou de transfert disponible en ligne ou au Service des loisirs. Des frais de 10 \$ s'appliquent à toute demande d'annulation ou de transfert (que ce soit pour un remboursement ou un crédit). Aucun remboursement ou crédit après le premier cours, sauf en cas de problèmes de santé ou de déménagement hors secteur. Le remboursement est calculé au prorata des cours écoulés à la réception du formulaire d'annulation.

- Voir détails et exceptions sur le site web de la Ville.

AVIS AUX PARTICIPANTS

Les participants doivent assister uniquement au cours pour lequel ils sont inscrits. Il n'est pas permis de se présenter à un autre cours pour compenser une absence — sans exception.

De plus, toute annulation de cours de dernière minute sera communiquée par courriel, par le service des loisirs. Nous vous invitons à vérifier vos messages (y compris le dossier de courriers indésirables) avant de vous déplacer.

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.

USER ACCOUNT

Everyone who wishes to register for an activity must create an *AccèsCité Loisirs* account (one account per family). To complete your user account's activation process, you must send us a copy of the required proof of residence and identification (details on the Town's website).

A confirmation email will be sent afterward to validate the activation of your account.

- **Don't wait until registration time to create your account!**
Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours. Any request submitted less than 24 hours before the registration period may not be processed in time.

Please note that you must also be a member of the Kirkland Library to register for youth activities (pages 28-29).

ACCESS THE ONLINE REGISTRATION SITE

- Go to the Town's website under the tab "Quick access/Registration for programs"
- Enter your email address and password in the upper right corner of the *AccèsCité* registration site
- Refer to the Town's website to know the detailed steps of the registration process.

PAYMENT METHOD

Online registration can only be paid for by credit card (Visa, MasterCard or American Express) and payment must cover the full amount.

Important: You must complete the transaction (CHECK OUT) even if it is a free activity. You will receive a registration confirmation by email.

CANCELLATION OR TRANSFER POLICY

Please complete the cancellation or transfer form available online or at the Recreation Department. A \$10 fee applies to all cancellation or transfer requests (whether for refund or credit). No refunds or credits after the first class, except in the case of health issues or moving out of the area. Reimbursement is then calculated on a prorata basis to the number of classes elapsed upon receipt of the cancellation form.

- See details and exceptions on the Town's website.

NOTICE TO PARTICIPANTS

Participants must attend only the class for which they are registered. Attending another class to make up for a missed session is not permitted — without exception.

In addition, any last-minute class cancellation will be communicated by email from the Recreation Department. Please remember to check your messages (including your junk or spam folder) before heading to your class.

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.



PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

Gratuit, mais
inscription
requis

Free, but
registration
required

Programmes pour Tout-petits à la Bibliothèque Preschool Programs at the Library

BÉBÉS COMPTINES

(0 à 24 mois)

Les JEUDIS – 10 septembre au 10 décembre
10h15 à 10h45

Contes, comptines et chansons pour bébé
et maman, papa, grand-maman ou grand-papa !

- La participation d'un adulte est obligatoire
pour cette activité.



MOTHER GOOSE

(0 to 24 months)

THURSDAYS – September 10 to December 10
10:15 to 10:45 am

Nursery rhymes, songs and stories await baby
and mommy, daddy, grandma or grandpa !

- The participation of an adult is mandatory
for this activity.



HEURE DU CONTE

(2 à 5 ans)

Les JEUDIS – 10 septembre au 10 décembre
11h00 à 11h45

Laissez votre tout-petit découvrir les fascinants
mondes magiques qui se cachent sous les
couvertures de nos plus beaux livres d'histoires !



STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

THURSDAYS – September 10 to December 10
11:00 to 11:45 am

Let your child discover the fascinating magical
worlds hiding between the pages of our
wonderful storybooks.



HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN

(2 à 5 ans)

Les SAMEDIS – 19 septembre au 21 novembre
11h00 à 12h00

Laissez votre tout-petit découvrir les fascinants
mondes magiques qui se cachent sous les couvertures
de nos plus beaux livres d'histoires !

SATURDAY MORNING STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

SATURDAYS – September 19 to November 21
11:00 am to 12:00 pm

Let your child discover the fascinating magical
worlds hiding between the pages of our
wonderful storybooks.



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.

Tous les programmes
pour tout-petits offerts à la
Bibliothèque sont bilingues et
gratuits mais il faut s'inscrire
en ligne pour réserver une place.

All Preschool Programs
offered at the Library
are bilingual and free,
but you must register
online to reserve a place.

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

ART MULTIMÉDIA

(6 à 10 ans)

À la Bibliothèque

Les **SAMÉDIS** - 26 septembre au 28 novembre
Au choix: 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25

Coût: R&B: 125 \$

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.



MULTIMEDIA ART

(6 to 10 yr olds)

At the Library

SATURDAYS - September 26 to November 28
Choice of: 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm

Cost: R&B: \$125

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



PROGRAMME SEULS À LA MAISON

du Conseil Canadien de la Sécurité
(9+ ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Programme offert en anglais – manuel disponible en français

DIMANCHE 15 novembre
9h00 à 15h00

Coût: R&B: 55 \$

Le programme Seuls à la maison est spécifiquement conçu pour fournir aux enfants les compétences et connaissances nécessaires pour être en sécurité et responsables lorsqu'ils sont seuls à la maison pendant de courtes périodes. En plus de comprendre comment prévenir les problèmes et gérer des situations de vie réelle, les participants apprennent à rester en sécurité et à se tenir occupés de manière constructive lorsqu'ils sont seuls à la maison.

- Veuillez apporter un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier pour prendre des notes.

HOME ALONE PROGRAM

of the Canada Safety Council
(9+ yr olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)

Program offered in English

SUNDAY, November 15
9:00 am to 3:00 pm

Cost: R&B: \$55

The Home Alone Program is designed to provide children 9 years of age and older with the necessary skills and knowledge to be safe and responsible when home alone for short periods of time. In addition to understanding how to prevent problems and handle real-life situations, participants learn to stay safe and constructively occupied when home alone.

- Please bring a lunch, a water bottle, a pencil and a notebook to take notes.



CHORALE

avec Marjorie Walter
Programme bilingue (8+ ans)

Au chalet Holleuffer

Les **MERCREDIS** - 23 septembre au 16 décembre 2026
ET 20 janvier au 9 juin 2027*
18h00 à 19h45

* Relâche: 18 novembre 2026 et 3 mars 2027

Coût: R&B: 8-13 ans: 264 \$
R&B: 14+ ans: 304 \$

Un cours amusant destiné aux enfants et adolescents qui veulent chanter en groupe et découvrir les bases du chant choral au sein du Chœur Walter. Les chanteurs de tous les niveaux sont les bienvenus! Un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant.

Événements spéciaux:

- Concert de Noël - 19 déc. 2026
- MusicFest - mars & mai (frais de participation environ 40 \$ et 110 \$)
- Chorisimo 2027 (frais de participation environ 60 \$)
- Les frais d'inscription incluent le coût du t-shirt du Chœur Walter. Le formulaire de consentement détaille les règles applicables et la liste du matériel supplémentaire à acheter (coût approximatif de 15 \$).

CHOIR

with Marjorie Walter
Bilingual program (8+ yr olds)

At Holleuffer Chalet

WEDNESDAYS - September 23 to December 16, 2026
AND January 20 to June 9, 2027*
6:00 to 7:45 pm

* No class: November 18, 2026 and March 3, 2027

Cost: R&B: 8-13 yr olds: \$264
R&B: 14+ yr old: \$304

A fun program for children and teenagers who wish to sing in a group and discover the basics of choir singing with the Walter Choir. Singers of all levels are welcome! A parent may register in this class with their child.

Special events:

- Christmas Concert – Dec. 19, 2026
- MusicFest – March & May (participation fees approx. \$40 and \$110)
- Chorisimo 2027 (participation fee approx. \$60)
- Registration fees include the Walter Choir's t-shirt. Consent form details applicable rules and list of additional material to purchase (approximate cost of \$15).



Cours de danse Dance classes

Cours de danse pour garçons et filles, spécialement conçus pour développer la flexibilité, l'équilibre, les techniques de base du ballet classique et l'interprétation de la musique. À noter que les parents ne sont pas admis dans la salle pendant le cours.

Uniforme de ballet obligatoire – veuillez attendre les consignes de l'instructeur avant d'acheter l'uniforme.

- Essayage et achat de l'uniforme (environ 98 \$) au chalet Ecclestone: Samedi 12 septembre
- Spectacle de fin d'année: Samedi 1^{er} mai 2027

Dance classes for boys and girls specially designed to develop flexibility, balance, basic classical ballet techniques, and interpretation of music. Please note that parents are not permitted to stay in the room during classes.

Ballet uniform mandatory - please wait for the instructor's specifications before purchasing the uniform.

- Uniform fitting & purchase (approximately \$98) at Ecclestone Chalet: Saturday, September 12
- End of Year Show: Saturday, May 1st, 2027



BALLET (3 à 7 ans)

Au chalet Ecclestone

**Les SAMEDIS - 19 septembre au 12 décembre
ET - 9 janvier au 24 avril 2027***

3-4 ans – Mouvement créatif:	Au choix: 9h00 à 9h50 OU 10h00 à 10h50
5-7 ans – Pré-Ballet:	Au choix: 11h00 à 11h50 OU 12h00 à 12h50

*Les dates de relâche seront communiquées au début de la session.

Coût: R&B: 187 \$

BALLET ET DANSE CLASSIQUE (8 à 17 ans)

Au chalet Ecclestone

**15 septembre au 11 décembre
ET 5 janvier au 30 avril 2027***

Les MARDIS	8-11 ans	17h00 à 17h50
	12-17ans	18h00 à 18h50
Les VENDREDIS*	8-11 ans	17h00 à 17h50

*Les dates de relâche seront communiquées au début de la session.

Coût: R&B 8 à 13 ans: 203 \$
R&B 14+ ans: 237 \$

BALLET (3 to 7 yr olds)

At Ecclestone Chalet

**SATURDAYS - September 19 to December 12
AND - January 9 to April 24, 2027***

3-4 yr olds – Creative Movement:	Choice of: 9:00 to 9:50 am OR 10:00 to 10:50 am
5-7 yr olds – Pre-Ballet:	Choice of: 11:00 to 11:50 am OR 12:00 to 12:50 pm

*The break dates will be announced at the beginning of the session.

Cost: R&B: \$187

BALLET & CLASSICAL DANCE (8 to 17 yr olds)

At Ecclestone Chalet

**September 15 to December 11
AND January 5 to April 30, 2027***

TUESDAYS	8-11 yr olds	5:00 to 5:50 pm
	12-17 yr olds	6:00 to 6:50 pm
FRIDAYS*	8-11 yr olds	5:00 to 5:50 pm

*The break dates will be announced at the beginning of the session.

Cost: R&B 8 to 13 yr olds: \$203
R&B 14+ yr olds: \$237

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

PATINAGE PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

À l'Aréna de Kirkland

Les **MERCREDIS** - 23 septembre au 2 décembre
9h10 à 9h50

Coût: R&B: 121 \$

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 yr olds)

At the Kirkland Arena

WEDNESDAYS - September 23 to December 2
9:10 to 9:50 am

Cost : R&B: \$121

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.



sportball

SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

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

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

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 yr olds)

Registration for **SPORTBALL** programs must be done online at sportball.com.

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

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.

INFO: sportball.com



TENNIS ADAPTÉ Autisme Proset (5 à 20 ans)

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

- Pour bénéficier du tarif offert aux citoyens de Kirkland, composez le **438 321-1564** AVANT de vous inscrire.

Juniors (5 à 12 ans)

Adolescents (13 à 20 ans)

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.

INFO: Philippe Manning - 438 321-1564, info@prosetautism.ca

ADAPTED TENNIS Proset Autism (5 to 20 yr olds)

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

- To benefit from the rate for Kirkland residents, make sure to call **438 321-1564** PRIOR to registration.

Juniors (5 to 12 yr olds)

Teens (13 to 20 yr olds)

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.



PROGRAMME DE KARATÉ POUR TOUS

KARATE PROGRAM FOR ALL



KARATÉ STYLE SHOTOKAN AJK (5 à 99 ans)

Au Complexe sportif - Gymnase

2x semaine: Les MARDIS et JEUDIS
22 septembre au 10 décembre

Débutants à ceintures vertes:	18h00 à 18h50
Ceintures bleues à noires:	19h00 à 19h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	185 \$
R&B 14+ ans:	216 \$
R65+:	173 \$

Au Complexe sportif - Salle de réception

1x semaine: Les SAMEDIS
19 septembre au 12 décembre*

* Relâche: le 26 septembre

Débutants:	9h00 à 9h50
Ceintures lignées blanc/noir (10 ^e KYU) à jaunes (8 ^e KYU):	10h00 à 10h50
Ceintures oranges (7 ^e KYU) à violets (4 ^e KYU):	11h00 à 11h50
Ceintures brunes et noires:	12h00 à 12h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	92 \$
R&B 14+ ans:	108 \$
R65+:	86 \$

Art martial japonais traditionnel développant les techniques de karaté dans un environnement sûr (sans contact) et agréable, enseigné par des instructeurs AJK dynamiques et qualifiés.

- L'inscription aux cours de karaté se fait en fonction du niveau de ceinture atteint par le participant (enfant, ado ou adulte). Il est donc possible pour un parent de s'inscrire au même cours que son enfant/ado.
- Il est fortement recommandé aux participants ceintures brunes et noires de s'inscrire aux deux programmes (les mardis/jeudis et les samedis).
- Des frais supplémentaires d'environ 90 \$ peuvent s'appliquer (uniforme: 40 \$, examen: 35 \$, ceinture: 15 \$).

KARATE SHOTOKAN JKA STYLE (5 to 99 year olds)

At the Sports Complex - Gymnasium

2x week: TUESDAYS and THURSDAYS
September 22 to December 10

Beginners to green belts:	6:00 to 6:50 pm
Blue to black belts:	7:00 to 7:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$185
R&B 14+ yr olds:	\$216
R65+:	\$173

At the Sports Complex - Reception Hall

1x week: SATURDAYS
September 19 to December 12*

* No class: September 26

Beginners:	9:00 to 9:50 am
Striped white/black (10 th KYU) to yellow (8 th KYU):	10:00 to 10:50 am
Orange (7 th KYU) to purple (4 th KYU) belts:	11:00 to 11:50 am
Brown and black belts:	12:00 to 12:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$92
R&B 14+ yr olds:	\$108
R65+:	\$86

Traditional Japanese martial art developing karate techniques in a safe (no contact) and enjoyable environment, taught by dynamic qualified JKA instructors.

- Registration for karate classes is based on the belt level achieved by the participant (child, teenager or adult). It is therefore possible for parents to register for the same class as their child/teenager.
- It is strongly recommended that brown and black belt participants register for both programs (Tuesdays/Thursdays and Saturdays).
- Additional fees of approximately \$90 may apply (uniform: \$40, exam: \$35, belt: \$15).



PROGRAMMES POUR ADOS 12-17 ans TEEN PROGRAMS 12-17 year olds



ATELIER D'AUTO-DÉFENSE (14-17 ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Le **DIMANCHE 18 octobre** 16h00 à 18h00

Ce cours s'inscrit dans une démarche axée sur le bien-être global et vise à t'outiller pour définir tes limites relationnelles et physiques, les communiquer, développer l'estime et la confiance en soi, ainsi qu'apprendre des techniques de défense inspirées de différents arts martiaux.

Gratuit, mais l'inscription en ligne est requise (voir détails en page 3).

SELF-DEFENCE WORKSHOP (14-17 year olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)

SUNDAY, October 18 4:00 to 6:00 pm

This workshop is part of a global health approach that will help you develop tools to define your relational and physical boundaries, communicate these boundaries, develop self-esteem and self-confidence, and learn defence techniques derived from different martial arts.

Free, but online registration is required (see details on page 3).



KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK 5 à 99 ans

Voir les détails en page 9

KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE (5 to 99 year olds)

See details on page 9

ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS

Voir les détails en page 24

Basketball et Volleyball

DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS

See details on page 24

Basketball and Volleyball

COURS DE GARDIENNAGE

du Conseil Canadien de la Sécurité
(11+ ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Formation offerte en anglais – manuel disponible en français

DIMANCHE 20 septembre 8h30 à 16h30

Coût : R&B : 55 \$

Dispensé par des instructeurs expérimentés, ce cours apprend aux jeunes à démontrer leur maturité et faire valoir leurs compétences en matière de gardiennage.

Au nombre des sujets traités :

- Devenir un(e) bon(ne) gardien(ne) d'enfants
- Les bons et les mauvais comportements de l'enfant
- S'occuper d'enfants de 3 mois à l'âge scolaire
- Prévention et premiers secours de base
- Savoir gérer les urgences
- S'occuper d'un enfant malade ou blessé
- Enfants ayant des besoins spéciaux

- Veuillez apporter une poupée, un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier pour prendre des notes.

BABYSITTERS TRAINING COURSE

of the Canada Safety Council
(11+ yr olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)

Program offered in English

SUNDAY, September 20 8:30 am to 4:30 pm

Cost : R&B : \$55

Offered by experienced instructors, this program enables students to demonstrate their maturity and capabilities in babysitting.

The course material will cover a variety of topics, including:

- Becoming a successful babysitter
- Caring for children from 3 months to school-age
- The behavior and misbehavior of children
- Prevention and basic First Aid
- Handling emergencies
- Caring for a sick or injured child
- Children with special needs

- Please bring a doll, a lunch, a water bottle, a pencil and a notebook to take notes.



CLUB D'ÉCHECS

(8+ ans - Tous les niveaux)

À la Bibliothèque

Venez apprendre et jouer aux échecs avec un instructeur professionnel - une activité bilingue qui plaira à toute la famille !

- Les échiquiers et les pièces sont fournis.
- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 3).

À 19h00 les MERCREDIS :

- 23 septembre
- 21 octobre
- 25 novembre

CHESS CLUB

(8+ year olds - All levels)

At the Library

Come learn and play chess with a professional instructor - a bilingual activity for the whole family to enjoy!

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all (details on page 3).

At 7:00 pm on WEDNESDAYS:

- September 23
- October 21
- November 25



ÉCHECS LIBRES

(8+ ans - Joueurs autonomes)

À la Bibliothèque

Viens jouer aux échecs dans un cadre décontracté et rencontre d'autres passionnés comme toi !

- Les échiquiers et les pièces sont fournis.
- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 3).

À compter de 19h00, les MARDIS :

- 8 septembre
- 6 octobre
- 3 novembre
- 1 décembre

FREE PLAY CHESS

(8+ year olds - Independent players)

At the Library

Come play chess in a relaxed setting and meet other enthusiasts like you!

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all (details on page 3).

Starting at 7:00 pm, on TUESDAYS:

- September 8
- October 6
- November 3
- December 1



ATELIER DE DÉCORATION DE CITROUILLE

(8-14 ans)

À la Bibliothèque avec Crossover Comics

Le DIMANCHE 25 octobre 13h30 à 15h30

Découpe de vieilles bandes dessinées, ajoute un peu de colle blanche et crée une citrouille vraiment originale !

PUMPKIN DECORATION WORKSHOP

(8-14 year olds)

At the Library with Crossover Comics

SUNDAY, October 25 1:30 to 3:30 pm

Cut up old comic books, add a little white glue, and create a truly unique pumpkin!



HALLOWEEN SUR GLACE

(pour ADOS seulement !)

À l'Aréna de Kirkland - aucune inscription requise

SAMEDI 24 octobre 20h00 à 21h20

N'oublie pas ton déguisement et tes patins !

HALLOWEEN ON ICE

(for TEENS only!)

At the Kirkland Arena - no registration required

SATURDAY, October 24 8:00 to 9:20 pm

Don't forget your costume and your skates!



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ **Crunch Midi-Xpress**

ADULT 14+ PROGRAMS **Lunch Crunch Xpress**

Le temps vous manque
pour faire plus d'exercice ?

Profitez des avantages d'un cours
complet en moins de temps !

You don't have enough time
to exercise more?

Enjoy the benefits of a complete
course in less time!



... **FORFAIT DE 3 COURS PAR SEMAINE**

Les **LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS**

21 septembre au 14 décembre*

12h15 à 12h45

* Relâche : lundi 12 octobre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	216 \$
	R65+	175 \$

Bougez 3 fois par semaine pendant 12 semaines en vous inscrivant aux trois cours du programme CRUNCH MIDI-XPRESS et bénéficiez d'un tarif réduit !

... **PACKAGE OF 3 CLASSES PER WEEK**

MONDAYS, WEDNESDAYS and FRIDAYS

September 21 to December 14*

12:15 to 12:45 pm

* No class: Monday, October 12

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$216
	R65+	\$175

Work out 3 times a week during 12 weeks by signing up for all 3 courses of the LUNCH CRUNCH XPRESS program and enjoy a reduced rate!

... **TONUS 360**

Les **LUNDIS - 21 septembre au 14 décembre***

12h15 à 12h45

* Relâche : 12 octobre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+	80 \$

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**

MONDAYS - September 21 to December 14*

12:15 to 12:45 pm

* No class: October 12

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+	\$80

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

... **ABDOS, FESSES ET CUISSES**

Les **MERCREDIS - 23 septembre au 9 décembre**

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+	80 \$

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

... **LOWER BODY BURN**

WEDNESDAYS - September 23 to December 9

12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+	\$80

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

... **HIIT 30**

Entraînement par intervalles à haute intensité

Les **VENDREDIS - 25 septembre au 11 décembre**

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+	80 \$

Ce cours au rythme soutenu se distingue par de courtes séquences d'exercices 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

FRIDAYS - September 25 to December 11

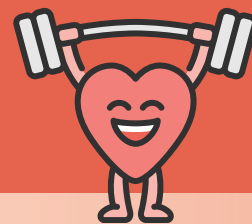
12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+	\$80

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.

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



Fitness

COURS D'ESSAI GRATUIT

Avant de vous inscrire à un programme de FITNESS, venez en faire l'essai gratuitement à la première semaine de la session !

Contactez le Service des loisirs au 514 630-2719 une semaine avant le début du cours convoité pour en valider la disponibilité et réserver votre cours d'essai gratuit !

FREE TRY-OUT CLASS

Before you register for a FITNESS program, come and try it out for free during the first week of the session!

Call the Recreation Department at 514 630-2719, one week before the session begins, to confirm the availability of the coveted program and reserve your free try-out class!

INDICATEURS D'INTENSITÉ

Bien que tous les cours offerts puissent s'adapter à votre niveau, nous proposons des indicateurs approximatifs d'intensité pour l'ensemble de nos programmes de fitness.

N'hésitez pas à demander à l'instructeur des exercices alternatifs répondant à votre condition.

●○○ faible / low

●●○ moyenne / medium

●●● soutenue / high

INTENSITY INDICATORS

While all courses can be adapted to your level, we offer approximate intensity indicators for all of our fitness programs.

Don't hesitate to ask the instructor for alternative exercises to suit your condition.

FORFAIT AÉROBIE JOUR

21 septembre au 14 décembre*

9h à 9h50

* Relâche : les lundis 28 septembre, 5 octobre et 12 octobre

Au Complexe sportif
(Gymnase)

Coût: R&B: 278 \$
R65+ 220 \$

Les LUNDIS	ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES	●●●
Les MARDIS :	CORE PLUS	●●○
Les MERCREDIS :	CARDIO TOTAL	●●●
Les JEUDIS :	PILATES	●●○
Les VENDREDIS :	FORCE ET TONUS	●●○

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

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

September 21 to December 14*

9:00 to 9:50 am

* No class: Mondays, September 28, October 5 & 12

At the Sports Complex
(Gymnasium)

Cost: R&B: \$278
R65+ \$220

MONDAYS:	INTERVAL TRAINING	●●●
TUESDAYS:	CORE & MORE	●●○
WEDNESDAYS:	TOTAL CARDIO	●●●
THURSDAYS:	PILATES	●●○
FRIDAYS:	STRENGTH & TONE	●●○

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

AÉROBIE EN DOUCEUR

21 septembre au 14 décembre*

* Relâche : les lundis 28 septembre, 5 octobre et 12 octobre

Les LUNDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 85 \$
11h00 à 11h50	(Gymnase)	R65+ 67 \$
Les JEUDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 101 \$
10h00 à 10h50	(Salle de réception)	R65+ 80 \$

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

September 21 to December 14*

* No class: Mondays, September 28, October 5 & 12

MONDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$85
11:00 to 11:50 am	(Gymnasium)	R65+ \$67
THURSDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$101
10:00 to 10:50 am	(Reception Hall)	R65+ \$80

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.



TONUS FONCTIONNEL

21 septembre au 14 décembre*

* Relâche : les lundis 28 septembre, 5 octobre et 12 octobre

Les LUNDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 85 \$
10h00 à 10h50	(Gymnase)	R65+ 67 \$
Les MERCREDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 101 \$
10h00 à 10h50	(Gymnase)	R65+ 80 \$

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

FUNCTIONAL TONING

September 21 to December 14*

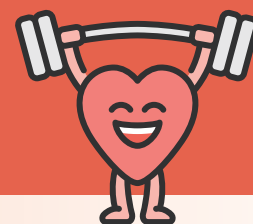
* No class: Mondays, September 28, October 5 & 12

MONDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$85
10:00 to 10:50 am	(Gymnasium)	R65+ \$67
WEDNESDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$101
10:00 to 10:50 am	(Gymnasium)	R65+ \$80

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



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



• • •

TAI CHI / CHI KUNG

Tous les niveaux

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Les LUNDIS - 21 septembre au 14 décembre*

10h00 à 10h50

* Relâche : le lundi 12 octobre

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

Augmentez votre énergie et renforcez le lien entre l'esprit, le corps et la respiration à l'aide des 18 mouvements du Shibashi, 8 trésors et éventails Tai chi. Ce cours consiste en de courts mouvements faciles à suivre qui améliorent la posture, l'équilibre et la coordination afin d'améliorer et de maintenir la santé et le bien-être.

• • •

TAI CHI 18+

Au Complexe sportif (Salle de réception)

24 septembre au 10 décembre

Débutants + Intermédiaire	Les JEUDIS 18h30 à 19h20	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$
Avancés	Les JEUDIS 19h30 à 20h20	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$

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 / CHI KUNG

All levels

Sports Complex (Reception Hall)

MONDAYS - September 21 to December 14

10:00 to 10:50 am

* No class: Monday, October 12

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

Increase your energy and strengthen the mind, body and spirit connection with Shibashi 18 movements, 8 treasure exercises and Tai chi fans. This class consists of short easy to follow movements that improve posture, balance and coordination, with the goal of improving and maintaining health and well-being.

• • •

TAI CHI 18+

Sports Complex (Reception Hall)

September 24 to December 10

Beginners + Intermediate	THURSDAYS 6:30 to 7:20 pm	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80
Advanced	THURSDAYS 7:30 to 8:20 pm	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80

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.



• • •

ZUMBA

21 septembre au 14 décembre*

* Relâche : le lundi 12 octobre

Les LUNDIS 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$
Les LUNDIS 18h35 à 19h25	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$
Les MERCREDIS 18h00 à 18h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$
Les SAMEDIS 9h00 à 9h50	Chalet Kirkland	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$

Cours hautement cardiovasculaire où l'accent est mis sur le tronc, les épaules, les bras et les cuisses, accompagné d'une belle variété de salsa, samba, flamenco et reggaeton.

• • •

ZUMBA GOLD

24 septembre au 10 décembre

Les JEUDIS 13h10 à 14h00	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$

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

September 21 to December 14*

* No class: Monday, October 12

MONDAYS 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80
MONDAYS 6:35 to 7:25 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80
WEDNESDAYS 6:00 to 6:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80
SATURDAYS 9:00 to 9:50 am	Kirkland Chalet	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80

High cardio class focusing on the core, shoulders, arms & thighs with a nice variety of salsa, samba, flamenco, reggaeton.

• • •

ZUMBA GOLD

September 24 to December 10

THURSDAYS 1:10 to 2:00 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80

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



●●● ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

21 septembre au 14 décembre*

* Relâche : les lundis 28 septembre, 5 octobre et 12 octobre

Les LUNDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 85 \$ R65+: 67 \$
Les LUNDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 85 \$ R65+: 67 \$
Les MERCREDIS - 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 101 \$ R65+: 80 \$

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

September 21 to December 14*

* No class: Mondays, September 28, October 5 & 12

MONDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$85 R65+: \$67
MONDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$85 R65+: \$67
WEDNESDAYS - 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$101 R65+: \$80

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!

●○○ PATINAGE ADULTES 18+

Complexe sportif (Aréna)

Les MARDIS - 29 septembre au 15 décembre
9h00 à 9h50

* Relâche : le 3 novembre

Coût:	R&B: 132 \$ R65+: 106 \$
-------	-----------------------------

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

●○○ ADULT SKATING 18+

Sports Complex (Arena)

TUESDAYS - September 29 to December 15
9:00 to 9:50 am

* No class: November 3

Cost:	R&B: \$132 R65+: \$106
-------	---------------------------

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



●○○ CORE PLUS

22 septembre au 8 décembre

Les MARDIS - 9h00 à 9h50 Complexe sportif (Gymnase)

Coût: R&B: 101 \$ R65+: 80 \$

Ce programme fera pomper votre cœur 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

September 22 to December 8

TUESDAYS - 9:00 to 9:50 am Sports Complex (Gymnasium)

Cost: R&B: \$101 R65+: \$80

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

●○○ ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Complexe sportif (Salle de réception)

Les MARDIS - 22 septembre au 8 décembre
9h00 à 9h50

Coût: R&B: 101 \$ R65+: 80 \$

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.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○ DYNAMIC STRETCHING

Sports Complex (Reception Hall)

TUESDAYS - September 22 to December 8
9:00 to 9:50 am

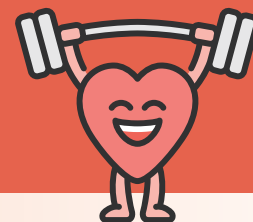
Cost: R&B: \$101 R65+: \$80

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

- Yoga or Pilates mat is required.



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



●○○

BALLET POUR ADULTES 18+

Chalet Ecclestone

Les **MARDIS** - 22 septembre au 8 décembre
19h00 à 19h50

* Relâche: les 13 octobre et 10 novembre

Coût:	R&B:	85 \$
	R65+:	67 \$

Un cours pour ceux et celles qui souhaitent apprendre les bases du ballet dans un environnement positif. L'accent sera mis sur les positions et les pas de danse, les exercices du tronc et une bonne posture de ballet à la barre. Les étudiants chercheront à améliorer leur coordination, leur force, leur équilibre et leur flexibilité.

- Des chaussons de danse sont requis (environ 40\$) ainsi qu'une tenue de yoga ou de ballet.

●○○

ADULT BALLET 18+

Ecclestone Chalet

TUESDAYS - September 22 to December 8
7:00 to 7:50 pm

* No class: October 13 & November 10

Cost:	R&B:	\$85
	R65+:	\$67

A class for those who wish to learn the basics of ballet in a positive environment. Focus will be on ballet positions, steps, core exercises and proper ballet posture at the ballet barre. Students can look to improve their coordination, strength, balance and flexibility.

- Ballet slippers required (approximately \$40) with either yoga wear or ballet wear.



●●●

CARDIO TOTAL

23 septembre au 9 décembre

Les **MERCREDIS** - 9h00 à 9h50 Complexe sportif (Gymnase)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

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

September 23 to December 9

WEDNESDAYS - 9:00 to 9:50 am Sports Complex (Gymnasium)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

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.

●○○

PILATES

22 septembre au 10 décembre

Les **MARDIS** - 11h00 à 11h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

Les **JEUDIS** - 9h00 à 9h50 Complexe sportif (Gymnase)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

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

- Un matelas de Pilates ou de yoga est requis.

●○○

PILATES

September 22 to December 10

TUESDAYS - 11:00 to 11:50 am Sports Complex (Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

THURSDAYS - 9:00 to 9:50 am Sports Complex (Gymnasium)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

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.

●●●

20/20/20

Complexe sportif (Gymnase)

Les **JEUDIS** - 24 septembre au 10 décembre
10h00 à 10h50

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

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

Sports Complex (Gymnasium)

THURSDAYS - September 24 to December 10
10:00 to 10:50 am

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

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



MARCHE NORDIQUE

Point de rencontre: Chalet Holleuffer (75, rue Charlevoix)

Les JEUDIS - 24 septembre au 10 décembre
10h30 à 11h20

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

Saviez-vous que la marche en plein air stimule le cerveau et réduit le stress? Venez explorer la nature tout en bénéficiant d'un excellent entraînement cardiovasculaire, d'endurance, à faible impact et de renforcement musculaire.

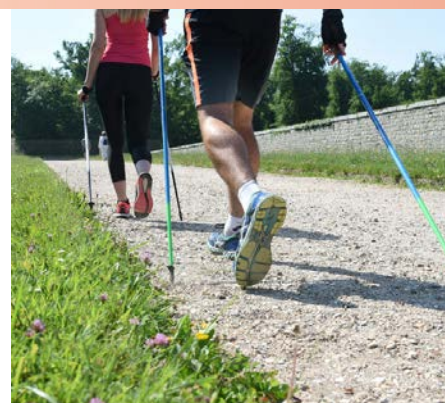
NORDIC WALK

Meeting point: Holleuffer chalet (75, Charlevoix St.)

THURSDAYS - September 24 to December 10
10:30 to 11:20 am

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

Did you know that walking outdoors stimulates the brain and reduces stress? Come explore outdoors while benefiting from an excellent cardiovascular, endurance, low-impact and muscle building workout.



FORCE ET TONUS

25 septembre au 11 décembre

Les VENDREDIS - 9h00 à 9h50 Complexe sportif (Gymnase)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

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

September 25 to December 11

FRIDAYS - 9:00 to 9:50 am Sports Complex (Gymnasium)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

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.

MOBILITÉ & MOUVEMENT

25 septembre au 11 décembre

Les VENDREDIS - 10h00 à 10h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût:	R&B:	101 \$
	R65+:	80 \$

Bougez mieux, sentez-vous mieux! Ce cours combine des exercices de mobilité dynamique, des étirements fonctionnels et du renforcement du tronc pour améliorer votre souplesse, votre posture, votre stabilité et la fluidité de vos mouvements. Idéal pour récupérer après le cours Force & Tonus ou simplement pour bouger plus aisément au quotidien, il vous permettra de repartir avec une sensation de légèreté, de force et d'équilibre.

MOBILITY & MOVEMENT

September 25 to December 11

FRIDAYS - 10:00 to 10:50 am Sports Complex (Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$101
	R65+:	\$80

Move better, feel better! This class combines dynamic mobility exercises, functional stretching and core strengthening to improve flexibility, posture, stability and overall ease of movement. Whether you're looking to recover after the Strength & Tone class or simply move more comfortably in your daily life, you'll leave feeling more flexible, stronger and better balanced.

Nouveau!
New!

ESSENTRICS®

23 septembre au 11 décembre

Les MERCREDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$
Les VENDREDIS 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	101 \$
			R65+:	80 \$

Essentrics est un entraînement conçu pour développer la force, la souplesse et l'équilibre. Combinant des exercices dynamiques d'étirement et de renforcement musculaire, il aide à tonifier le corps, à améliorer la posture, à accroître la mobilité et à retrouver une plus grande liberté de mouvement dans l'ensemble des articulations et des muscles.

• Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

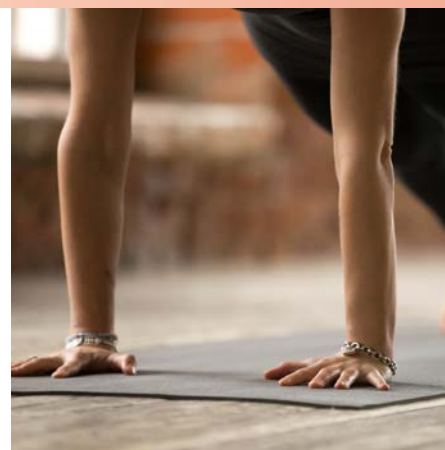
ESSENTRICS®

September 23 to December 11

WEDNESDAYS 10 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80
FRIDAYS 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$101
			R65+:	\$80

Essentrics is a full-body workout designed to create strength, flexibility, and balance. Combining dynamic stretching and strengthening exercises, it helps tone the body, improve posture, increase mobility, and restore freedom of movement in every joint and muscle.

• Yoga or Pilates mat is required.



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Yoga



● ● ○

HATHA YOGA

21 septembre au 14 décembre Relâche : le 12 octobre

Les LUNDIS - 19h35 à 20h25 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 101 \$
R65+ 80 \$

Idéal pour les participants de niveau intermédiaire, 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.

● ● ○

HATHA YOGA

September 21 to December 14 No class: October 12

MONDAYS - 7:35 to 8:25 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$101
R65+ \$80

Ideal for intermediate level participants, Hatha Yoga class involves a set of yoga poses at a slower pace and breathing techniques. Holding the posture for several breaths stretches, strengthens, and releases tension in the body.

- Yoga or Pilates mat is required.

● ● ○

YOGALATES

22 septembre au 8 décembre

Les MARDIS - 19h00 à 19h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 101 \$
R65+ 80 \$

Inspiré du yoga et du pilates, ce cours offre les avantages de ces deux pratiques à travers un flux dynamique d'exercices conçu pour améliorer le tonus musculaire et la flexibilité du corps. Finalement, vous profiterez d'une relaxation apaisante après une excellente séance d'entraînement.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

● ● ○

YOGALATES

September 22 to December 8

TUESDAYS - 7:00 to 7:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$101
R65+ \$80

Inspired by yoga and pilates, this class offers the benefits of both practices through a dynamic flow designed to improve muscle tone and flexibility. Enjoy a soothing final relaxation after a great mindful workout.

- Yoga or Pilates mat is required.

● ○ ○

YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE

21 septembre au 14 décembre Relâche : le lundi 12 octobre

Les LUNDIS - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 101 \$
R65+ 80 \$

Les MERCREDIS - 13h30 à 14h20 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 101 \$
R65+ 80 \$

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.

- Un matelas de pilates ou yoga est requis.
- Blocs de yoga et bandes fournis.

● ○ ○

EASY & GENTLE CHAIR YOGA

September 21 to December 14 No class: Monday, October 12

MONDAYS - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$101
R65+ \$80

WEDNESDAYS - 1:30 to 2:20 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$101
R65+ \$80

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 or Pilates mat is required.
- Yoga blocks and straps provided.



●●○ SLOW FLOW YOGA

22 septembre au 9 décembre

Les MARDIS - 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 101 \$ R65+ 80 \$
Les MERCREDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 101 \$ R65+ 80 \$

Slow Flow Yoga (Gentle Vinyasa) est un cours axé pour tous les niveaux sur la respiration et l'alignement du corps. En abordant les pratiques du flow, du hatha et du yin, les étudiants seront encouragés à modifier leur posture pour mieux répondre à leurs besoins et capacités.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●●○ SLOW FLOW YOGA

September 22 to December 9

TUESDAYS - 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$101 R65+ \$80
WEDNESDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$101 R65+ \$80

Gentle Vinyasa (Slow Flow) is an all levels class with a focus on breathing and alignment. Touching on the practices of flow, hatha, and yin, students will be encouraged to modify their postures to better suit their needs and abilities.

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○ YOGA EN DOUCEUR

21 septembre au 14 décembre*

* Relâche: lundi 12 octobre

Les LUNDIS avec méditation - 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 101 \$ R65+ 80 \$
Les MARDIS - 18h00 à 18h50		Coût: R&B: 101 \$ R65+ 80 \$
Les MERCREDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 101 \$ R65+ 80 \$
Les JEUDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 101 \$ R65+ 80 \$

Ce cours de niveau débutant enseigne des techniques d'étirement, de respiration et de relaxation.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○ GENTLE YOGA

September 21 to December 14*

* No class: Monday, October 12

MONDAYS with meditation - 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$101 R65+ \$80
TUESDAYS - 6:00 to 6:50 pm		Cost: R&B: \$101 R65+ \$80
WEDNESDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$101 R65+ \$80
THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$101 R65+ \$80

Designed for beginners, this yoga class includes stretching, breathing and relaxation techniques.

- Yoga or Pilates mat is required.

PROGRAMME PIED 65+

Chalet Holleuffer

Les LUNDIS et MERCREDIS

14 septembre au 14 décembre - 13h30 à 15h

* Relâche: 5 et 12 octobre et 16 et 18 novembre

Le programme PIED est un programme intensif GRATUIT de 13 semaines pour la prévention des chutes, destiné aux personnes âgées de 65 ans et plus. Le programme vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique, à favoriser la santé des os et à renforcer la confiance en soi.

- Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Nicole Alves au 514 694-4100, poste 3323.

65+ STAND-UP PROGRAM

Holleuffer Chalet

MONDAYS and WEDNESDAYS

September 14 to December 14 - 1:30 to 3 pm

* No class: October 5 and 12 and November 16 and 18

The Stand-Up program is a FREE 13-week intensive fall prevention program for people aged 65 and over. The program aims to improve balance, flexibility and physical strength, help maintain healthy bones and build self-confidence.

- To register, please call Nicole Alves at 514 694-4100, ext. 3323.



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

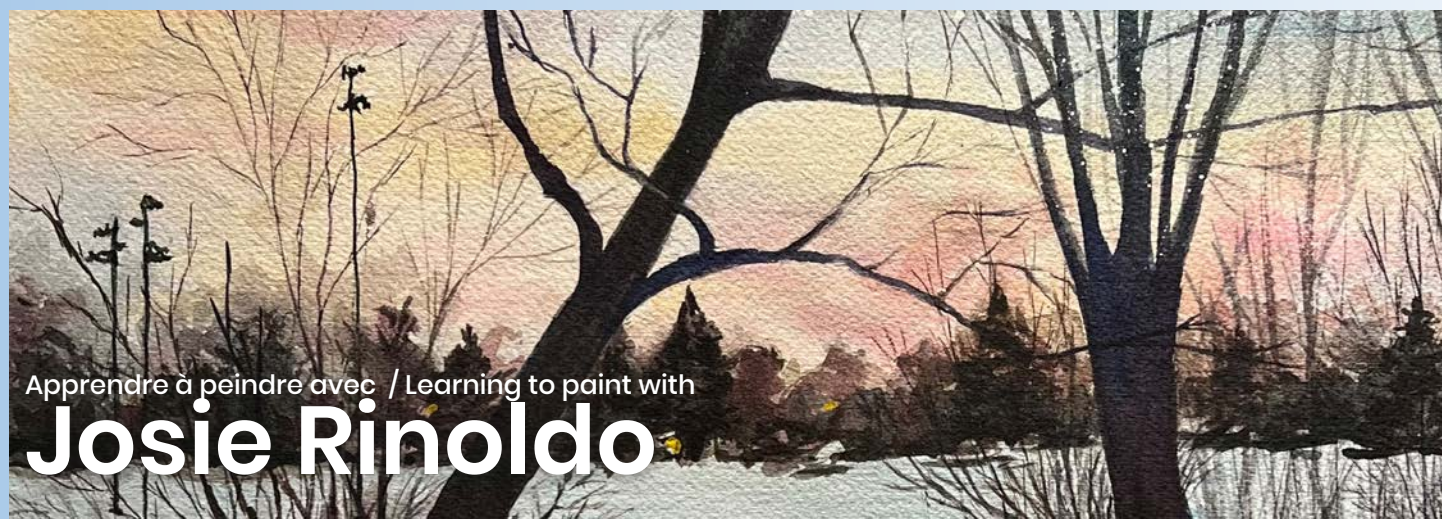
IMPORTANT

Tous les cours de peinture, de dessin et de langues sont bilingues et ont lieu à la Bibliothèque. Chacun de ces cours requiert l'achat de matériel particulier dont le participant peut consulter la liste à : ville.kirkland.qc.ca/Loisirs et ville.kirkland.qc.ca/Recreation et ville.kirkland.qc.ca/CommunityLiving et ville.kirkland.qc.ca/Programming des activités/Automne 2026.

De plus, il est possible que le professeur puisse être appelé à évaluer le niveau du participant afin de le diriger vers le cours approprié.

All painting, drawing and language courses take place at the Library. Each of these courses requires the purchase of specific materials, a list of which can be consulted at: ville.kirkland.qc.ca/Recreation and ville.kirkland.qc.ca/CommunityLiving and ville.kirkland.qc.ca/Programming of activities/Fall 2026.

In addition, the teacher may be called upon to assess the participant's level in order to direct him or her to the appropriate course.



AQUARELLE

TOUS LES NIVEAUX	23 septembre au 25 novembre	Les MERCREDIS 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
NIVEAU AVANCÉ	22 septembre au 24 novembre	Les MARDIS 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$

Ce cours permet aux étudiants de faire l'apprentissage des techniques de base de l'aquarelle pour peindre leur sujet préféré, en leur offrant une attention personnalisée! Un nouveau projet est présenté à 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!

WATERCOLOUR

ALL LEVELS	September 23 to November 25	WEDNESDAYS 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
ADVANCED LEVEL	September 22 to November 24	TUESDAYS 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192

This course introduces students to basic watercolor techniques for painting their favorite subject, with personalized attention! A new project is presented each session, encouraging the learning of new artistic concepts and techniques. Emphasis will be placed on original works to guide students towards their own style!





Apprendre à peindre avec / Learning to paint with

Antoine Cadieux

AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

AQUAOIL 1	14 septembre au 23 novembre* *Relâche: 12 octobre	Les LUNDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 258 \$ R65+ 206 \$
AQUAOIL 2	17 septembre au 19 novembre	Les JEUDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 258 \$ R65+ 206 \$

Cours dynamique où vous apprenez à peindre dans le médium de votre choix tel que l'aquarelle, l'acrylique, l'huile, ou le pastel sec. Exprimez votre créativité et découvrez vos talents en peignant vos sujets préférés. **Thèmes abordés:** paysages et natures mortes.

AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP

Beginner, Intermediate and Advanced

AQUAOIL 1	September 14 to November 23* *No class: October 12	MONDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$258 R65+ \$206
AQUAOIL 2	September 17 to November 19	THURSDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$258 R65+ \$206

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

PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

15 septembre au 17 novembre

Les MARDIS - 18h00 à 21h00	Coût: R&B: 289 \$ R65+ 232 \$
----------------------------	----------------------------------

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à peindre ou perfectionner leur technique dans le médium de leur choix, soit l'huile, l'acrylique ou l'aquarelle. **Thèmes abordés:** paysages et natures mortes.

PAINTING AND CREATIVITY

September 15 to November 17

TUESDAYS - 6:00 to 9:00 pm	Cost: R&B: \$289 R65+ \$232
----------------------------	--------------------------------

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

PORTRAIT À L'HUILE

16 septembre au 18 novembre

LES MERCREDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 289 \$ R65+ 232 \$
-------------------------------	----------------------------------

Ce cours s'adresse aux élèves qui ont une bonne connaissance des techniques de la peinture à l'huile. Les étudiants apprennent à transférer un dessin sur la toile, à préparer les couleurs et à les disposer sur la palette, à faire des lavis (apprêts préparatoires) et à appliquer des couleurs et des glacis.

OIL PORTRAIT

September 16 to November 18

WEDNESDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$289 R65+ \$232
------------------------------	--------------------------------

This course is for students with a good knowledge of oil painting techniques. Students will learn how to transfer drawings to canvas, prepare and arrange colors on the palette, make washes (preparatory primers), and apply colors and glazes.



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ Arts et langues

ADULT 14+ PROGRAMS Art and languages



ITALIEN – ÉLÉMENTAIRE Niveau 3

22 septembre au 1^{er} décembre

Les MARDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$
R65+ 160 \$

Ce cours est conçu pour les personnes ayant une compréhension de base de l'italien et qui souhaitent améliorer leurs connaissances et leur aisance à la parler, l'écrire et la comprendre. **Notions de base de la langue requises. Il est fortement conseillé d'avoir complété au préalable le niveau Débutant.**

- L'achat du manuel n'est pas nécessaire pour les participants ayant pris part à la session Printemps 2026.

ITALIAN – ELEMENTARY Level 3

September 22 to December 1st

TUESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$200
R65+ \$160

This course is designed for people who have a basic understanding of Italian and want to improve their knowledge and fluency in speaking, writing, and understanding the language. **Basic language skills required. It is strongly recommended that you have completed the Beginner level beforehand.**

- For participants registered in the Spring 2026 session, the purchase of the manual is not required.

ITALIEN – INTERMÉDIAIRE Niveau 3

24 septembre au 3 décembre

Les JEUDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$
R65+ 160 \$

Dans ce cours, les participants ayant de solides bases de la langue pourront affiner leurs compétences linguistiques, approfondir leurs connaissances culturelles et être à l'aise dans un discours italien authentique qui explore les subtilités de la langue et de la culture. **Connaissance de la langue requise. Il est fortement conseillé d'avoir complété au préalable les niveaux Débutant et Élémentaire.**

- L'achat du manuel n'est pas nécessaire pour les participants ayant pris part à la session Printemps 2026.

ITALIAN – INTERMEDIATE Level 3

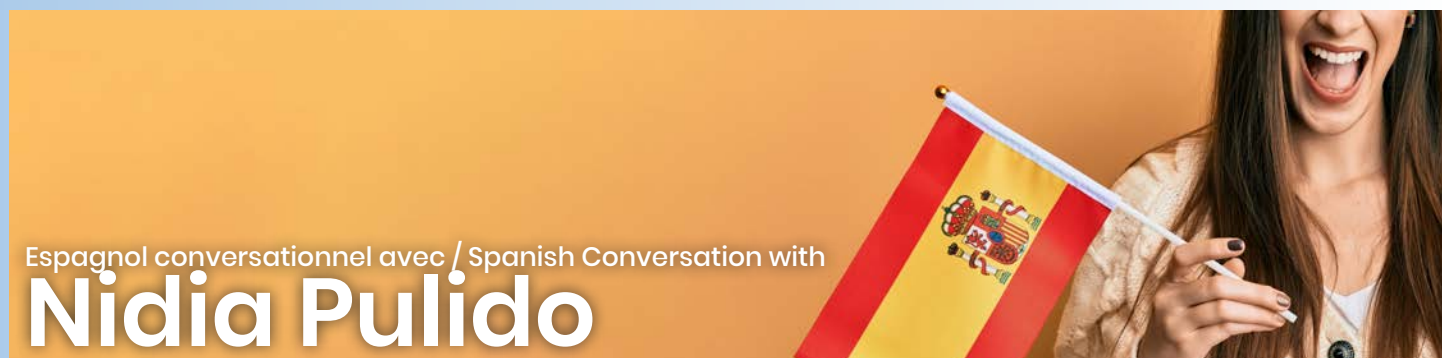
September 24 to December 3

THURSDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$200
R65+ \$160

In this course, participants with a solid foundation in the language will be able to refine their language skills, deepen their cultural knowledge, and become comfortable with authentic Italian discourse that explores the subtleties of language and culture. **Knowledge of the language required. It is strongly recommended that you have completed the Beginner and Elementary levels beforehand.**

- For participants registered in the Spring 2026 session, the purchase of the manual is not required.



ESPAGNOL – INTERMÉDIAIRE

23 septembre au 2 décembre

Les MERCREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$
R65+ 160 \$

Ce cours s'adresse à ceux qui ont déjà des bases de la langue, et qui souhaitent les renforcer tout en développant leurs compétences conversationnelles. Venez discuter de sujets de tous les jours et pratiquer vos compétences en lecture, tout en améliorant votre confiance en parlant cette belle langue.

- Le manuel niveau 2 est nécessaire.

SPANISH – INTERMEDIATE

September 23 to December 2

WEDNESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$200
R65+ \$160

This course is intended for those who already have basic knowledge of the language and wish to consolidate it while practicing their conversational skills. Come and enjoy conversation in Spanish in day to day situations and practice your reading and listening skills. Improve your confidence when speaking this beautiful language.

- The level 2 textbook is required.

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY

Cours gratuits Free courses

Les cours ci-dessous sont offerts gratuitement à la Bibliothèque de Kirkland, en collaboration avec le Centre d'éducation des adultes Jeanne-Sauvé, un établissement de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys.

The following courses are offered free of charge at the Kirkland Library, in partnership with the Jeanne-Sauvé Adult Education Centre, an establishment of the Marguerite-Bourgeoys School Board.

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

- Carte d'assurance maladie valide
- Une preuve de résidence
- **Certificat de naissance avec les noms des parents (grand format)**
 - ou certificat de citoyenneté canadienne
 - ou carte de citoyenneté canadienne
 - ou certificat de baptême ET de naissance émis de l'église, avant 1994
 - ou carte de résident permanent valide
 - ou formulaire IMM 1000

IMPORTANT: ORIGINAL supporting documents required in order to register (no photocopies), as requested by the Marguerite-Bourgeoys School Board :

- A valid Health Insurance card
- Proof of residency
- **Birth certificate including parents' names (large format)**
 - or Canadian citizenship certificate
 - or Canadian citizenship card
 - or baptism AND birth certificate issued by the church, before 1994
 - or valid permanent resident card
 - or IMM 1000 form



INITIATION À LA TABLETTE ÉLECTRONIQUE (IPAD) (55+ ans) EN FRANÇAIS :

14 septembre au 23 novembre
**Relâche: 12 octobre*

NIVEAU DÉBUTANT	Les LUNDIS - 9h30 à 12h00
NIVEAU INTERMÉDIAIRE	Les LUNDIS - 13h00 à 15h30

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.
- Inscription requise : 514 630-2726, poste 3205

INITIATION TO ELECTRONIC TABLET (IPAD) (55+ year olds) IN ENGLISH :

September 17 to November 19

BEGINNER LEVEL	THURSDAYS - 9:30 am to 12:00 noon
INTERMEDIATE LEVEL	THURSDAYS - 1:00 to 3:30 pm

Intended for retirees and seniors, this course is designed to familiarize participants with the electronic tablet (iPad) and increase their independence with regard to new technologies, while socializing.

- Devices are provided during the class.
- Registration required: 514 630-2726, ext. 3205



CONVERSATION FRANÇAISE Deux cours de 2 heures par semaine

16 septembre au 20 novembre

NIVEAU DÉBUTANT	Les MERCREDIS et VENDREDIS - 9h30 à 11h30
NIVEAU INTERMÉDIAIRE	Les MERCREDIS et VENDREDIS - 12h30 à 14h30

- Un minimum de 18 participants inscrits est requis pour que ce cours ait lieu.
- Inscription requise : 514 630-2726, poste 3205

CONVERSATIONAL FRENCH Two 2-hour classes per week

September 16 to November 20

BEGINNER LEVEL	WEDNESDAYS and FRIDAYS - 9:30 to 11:30 am
INTERMEDIATE LEVEL	WEDNESDAYS and FRIDAYS - 12:30 to 2:30 pm

- A minimum of 18 registered participants is required for this course to take place.
- Registration required: 514 630-2726, ext. 3205

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Gymnase / Gymnasium



ACTIVITÉS LIBRES

Pour ados (12-17 ans)

15 septembre au 22 décembre

MARDIS - 16h à 16h50: Basketball

JEUDIS - 16h à 16h50: Volleyball

DROP-IN ACTIVITIES

For teens (12-17 yrs)

September 15 to December 22

TUESDAYS - 4 to 4:50 pm: Basketball

THURSDAYS - 4 to 4:50 pm: Volleyball



BASKETBALL LIBRE

13 septembre au 21 décembre

LUNDIS - 20h30 à 22h20

Exceptions: 28 septembre, 5 et 12 octobre

DIMANCHES - 12h00 à 13h20

Exceptions: 27 septembre, 4 octobre et 6 décembre

OPEN BASKETBALL

September 13 to December 21

MONDAYS - 8:30 to 10:20 pm

Exceptions: September 28, October 5 and 12

SUNDAYS - 12 to 1:20 PM

Exceptions: September 27, October 4 and December 6

RÈGLES | RULES

- ✓ Aucune inscription requise / No registration required
- ✓ Souliers de course obligatoires / Running shoes are mandatory
- ✓ Aucun entraînement d'équipe / 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)
- ✓ Limite de 25 personnes dans le gymnase / Limit of 25 people inside the gymnasium

BASKETBALL et BADMINTON libre

- Activités pour toute la famille
- Les enfants âgés de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte (maximum: 3 enfants/adulte)

Open BASKETBALL and BADMINTON

- Activities for the whole family
- Children 12 years of age and under must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult).

BADMINTON LIBRE

13 septembre au 21 décembre

LUNDIS - 16h00 à 17h50

Exceptions: 28 septembre, 5 et 12 octobre

VENDREDIS - 16h00 à 16h50

Exception: 2 octobre

DIMANCHES - 15h00 à 16h20

Exceptions: 27 septembre, 4 octobre et 6 décembre

OPEN BADMINTON

September 13 to December 21

MONDAYS - 4 to 5:50 pm

Exceptions: September 28, October 5 and 12

FRIDAYS - 4 to 4:50 pm

Exception: October 2

SUNDAYS - 3 to 4:20 pm

Exceptions: September 27, October 4 and December 6



Activités gratuites,
Inscription
hebdomadaire
en ligne requise

Free activities,
Weekly online
registration
required

Pickleball / Badminton 14+

BADMINTON 14+

Résidents de Kirkland SEULEMENT
Inscription requise

16 septembre au 20 décembre

MERCREDIS - 13h30 à 14h50

MERCREDIS - 16h45 à 18h05

SAMEDIS - 17h à 18h50

*Exceptions: 3 octobre et 5 décembre

DIMANCHES - 17h30 à 18h50

*Exceptions: 27 septembre et 4 octobre



BADMINTON 14+

Kirkland residents ONLY
Registration required

September 16 to December 20

WEDNESDAYS - 1:30 to 2:50 pm

WEDNESDAYS - 4:45 to 6:05 pm

SATURDAYS - 5 to 6:50 pm

*Exceptions: October 3 and December 5

SUNDAYS - 5:30 to 6:50 pm

*Exceptions: September 27 and October 4



IMPORTANT !

BADMINTON 14+ / PICKLEBALL 14+

**INSCRIPTION HEBDOMADAIRE
EN LIGNE OBLIGATOIRE**

**WEEKLY ONLINE
REGISTRATION REQUIRED**



PROCÉDURE

- Inscription gratuite hebdomadaire de 9h le vendredi à 9h le mercredi
- Résidents seulement
- Inscription non transférable

PROCEDURE

- Free weekly registration from 9 a.m. Friday to 9 a.m. Wednesday
- Residents only
- Registrations are non-transferable

PICKLEBALL 14+

Résidents de Kirkland SEULEMENT
Inscription requise

16 septembre au 20 décembre

MERCREDIS - 19h30 à 20h50

JEUDIS - 14h30 à 15h50

VENDREDIS - 11h00 à 12h20

*Exception: 2 octobre

VENDREDIS - 17h00 à 18h20

*Exception: 2 octobre

DIMANCHES - 13h30 à 14h50

*Exceptions: 27 septembre, 4 octobre et 6 décembre

DIMANCHES - 20h45 à 22h00

*Exceptions: 27 septembre, 4 octobre et 6 décembre



PICKLEBALL 14+

Kirkland residents ONLY
Registration required

September 16 au December 20

WEDNESDAYS - 7:30 to 8:50 pm

THURSDAYS - 2:30 to 3:50 pm

FRIDAYS - 11 am to 12:20 pm

*Exception: October 2

FRIDAYS - 5 to 6:20 pm

*Exception: October 2

SUNDAYS - 1:30 to 2:50 pm

*Exceptions: September 27, October 4 and December 6

SUNDAYS - 8:45 to 10 pm

*Exceptions: September 27, October 4 and December 6



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 / No team training

BADMINTON 14+

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

PICKLEBALL 14+

- Balles et raquettes disponibles sur place
- Balls and paddles available on site

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Activités
gratuites
Free
activities

Terrain extérieur / Outdoor field

SPORTS LIBRES / OPEN FIELD

Soccer / Football / Flag Football / Ultimate Frisbee / Course / Running / etc.

PARC SMILEY (Terrain synthétique)	Jusqu'au 6 novembre* *si la météo le permet Les VENDREDIS - 17h00 à 18h30 Les SAMEDIS - 8h00 à 9h00 Les DIMANCHES - 13h00 à 14h00
SMILEY PARK (Synthetic field)	Until November 6* *weather permitting FRIDAYS - 5:00 to 6:30 pm SATURDAYS - 8:00 to 9:00 am SUNDAYS - 1:00 to 2:00 pm

RÈGLES | RULES

- ✓ Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte / Children must be accompanied by an adult
- ✓ Aucune pratique d'équipe / No team practices
- ✓ Les participants doivent apporter leur propre équipement / Participants must bring their own equipment



Aréna / Arena

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

Les MARDIS et JEUDIS de 12h à 13h20
1^{er} septembre au 17 décembre

Exceptions: 22 septembre et 3 novembre

Aucune inscription requise

- 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

PATINAGE PUBLIC

Les SAMEDIS de 19h à 20h15
Les DIMANCHES de 14h à 15h45
29 août au 19 décembre

Exception: 24 octobre

Aucune inscription requise

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



ADULT AND TOTS SKATING

TUESDAYS and THURSDAYS, from 12 to 1:20 pm
September 1st to December 17

Exceptions: September 22 and November 3

No registration required

- 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

PUBLIC SKATING

SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm
SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm
August 29 to December 19

Exception: October 24

No registration required

- 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
26 août au 16 décembre

Exceptions: 7 septembre et 12 octobre

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*

Inscription hebdomadaire en ligne obligatoire chaque vendredi à compter de 9 h
Aucun remboursement ni crédit.

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

MONDAYS and WEDNESDAYS, from 11:45 am to 12:45 pm
August 26 to December 16

Exceptions: September 7 and October 12

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*

Mandatory weekly online registration every Friday starting at 9 a.m.
No refund or credit.



Horaire régulier • Regular Schedule

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
					8:00 – 9:00 Smiley Sports libres/Open field	
11:45 – 12:45 Hockey (18+)	12:00 – 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adults and Tots skating	11:45 – 12:45 Hockey (18+)	12:00 – 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adults and Tots skating	11:00 – 12:20 Pickleball 14+		12:00 – 13:20 Basketball libre Open Basketball
						13:00 – 14:00 Smiley Sports libres/Open field
		13:30 – 14:50 Badminton 14+	14:30 – 15:50 Pickleball 14+			13:30 – 14:50 Pickleball 14+
16:00 – 17:50 Badminton libre Open Badminton	16:00 – 16:50 Basketball 12-17		16:00 – 16:50 Volleyball 12-17	16:00 – 16:50 Badminton libre Open Badminton		14:00 – 15:45 Patinage public Public skating
		16:45 – 18:05 Badminton 14+		17:00 – 18:20 Pickleball 14+	17:00 – 18:50 Badminton 14+	15:00 – 16:20 Badminton libre Open Badminton
20:30 – 22:20 Basketball libre Open Basketball		19:30 – 20:50 Pickleball 14+		17:00 – 18:30 Smiley Sports libres/Open field	19:00 – 20:15 Patinage public Public skating	17:30 – 18:50 Badminton 14+
						20:45 – 22:00 Pickleball 14+

HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

25

ARÉNA

10h à 10h50: Ringuette libre (6-17 ans)
11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)
12h à 14h15: 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: Badminton (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

NOVEMBRE / NOVEMBER

13

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 2:15 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: Badminton (8 to 17 year olds)

Participants must bring their own equipment.



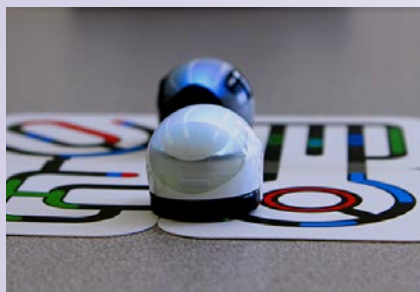
ACTIVITÉS JEUNESSE À LA BIBLIOTHÈQUE YOUTH ACTIVITIES AT THE LIBRARY

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 3)

Mandatory Online Registration (details on page 3)

ATELIER KOKOBRIK DÉFI OZOBOT: SPÉCIAL COUPE DU MONDE

8 à 16 ans - Bilingue
DIMANCHE
13 septembre
10h15 à 11h15



Programme ton robot et guide-le à travers des missions inspirées de la Coupe du monde. Apprends les bases de la programmation, développe ta logique et ta créativité, conçois tes propres terrains, imagine des stratégies et relève des défis captivants et variés!

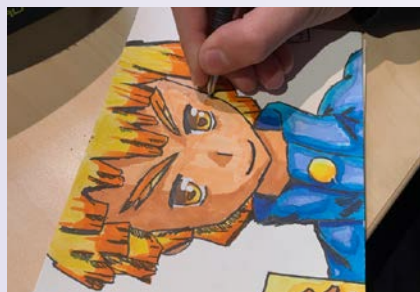
KOKOBRIK WORKSHOP OZOBOT CHALLENGE: WORLD CUP EDITION

Ages 8 to 16 - Bilingual
SUNDAY,
September 13
10:15 to 11:15 am

Code your robot and guide it through World Cup-inspired missions. Learn the basics of coding, develop your logic and creativity, design your own playing fields, come up with strategies, and take on a variety of exciting challenges along the way!

ATELIER KOKOBRIK CRÉE TA PROPRE BANDE DESSINÉE MANGA

7 à 15 ans - Bilingue
SAMEDI
26 septembre
14h à 15h



Découvre les secrets de la bande dessinée manga en t'inspirant de personnages comme Tanjiro, Nezuko, Luffy, Deku et Anya Forger. Développe ton style, explore le récit visuel et repars avec ta propre planche et des techniques pour continuer chez toi.

KOKOBRIK WORKSHOP CREATE YOUR OWN MANGA COMIC

Ages 7 to 15 - Bilingual
SATURDAY,
September 26
2 to 3 pm

Discover the secrets of manga comics while drawing inspiration from characters like Tanjiro, Nezuko, Luffy, Deku, and Anya Forger. Develop your style, explore visual storytelling, and leave with your own manga page and techniques to continue creating at home confidently.

ATELIER KOKOBRIK CONSTRUIRE MON BEAU QUARTIER, MON ÉCOLE ET MA BIBLIOTHÈQUE

7 à 12 ans - Bilingue
DIMANCHE
27 septembre
15h30 à 16h30



Imagine le quartier de tes rêves et donne-lui vie avec des milliers de briques LEGO! En équipe, relève des missions créatives, organise tes idées et construis une communauté à ton image, tout en développant ton imagination et ton esprit d'équipe.

KOKOBRIK WORKSHOP BUILDING MY BEAUTIFUL NEIGHBORHOOD, SCHOOL, AND LIBRARY

Ages 7 to 12 - Bilingual
SUNDAY,
September 27
3:30 to 4:30 pm

Imagine the neighbourhood of your dreams and bring it to life with thousands of LEGO bricks! Work as a team, complete creative missions, organize your ideas, and build a community that reflects your vision while developing your imagination and teamwork.

SPLASH D'ART ATELIERS D'ART AVEC DAMYA

8 à 12 ans
DIMANCHE 20 septembre – 10h30 à 11h30
DIMANCHE 18 octobre - 10h30 à 11h30
DIMANCHE 1^{er} novembre - 10h30 à 11h30
DIMANCHE 22 novembre - 10h30 à 11h30

Explore ta créativité grâce à des projets artistiques amusants et colorés! Expérimente la peinture, le dessin et les techniques mixtes, développe ton imagination et ta confiance, puis repars de chaque atelier avec une œuvre unique à rapporter fièrement chez toi.



SPLASH OF ART ART WORKSHOPS WITH DAMYA

Ages 8 to 12
SUNDAY, September 20 - 10:30 to 11:30 am
SUNDAY, October 18 - 10:30 to 11:30 am
SUNDAY, November 1 - 10:30 to 11:30 am
SUNDAY, November 22 - 10:30 to 11:30 am

Explore your creativity through fun, colourful art projects! Experiment with painting, drawing, and mixed media, develop your imagination and artistic confidence, then leave each workshop with a unique work of art, all your own, to proudly take home with you.

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 3)

Mandatory Online Registration (details on page 3)

**ATELIER KOKOBRIK
ATELIER SCIENTIFIQUE:
LA FANTASTIQUE
MISSION ARTÉMIS**

7 à 12 ans - Bilingue

VENDREDI
16 octobre
11h à 12h

**KOKOBRIK WORKSHOP
SCIENCE WORKSHOP:
THE AMAZING
ARTEMIS MISSION**

Ages 7 to 12 - Bilingual

FRIDAY,
October 16
11:00 am to 12:00 noon



Découvre la mission Artemis, les technologies des astronautes et les défis de l'exploration spatiale. Grâce à des discussions, démonstrations et activités créatives, approfondis tes connaissances, puis imagine ta propre aventure lunaire en créant une bande dessinée originale.

Discover the Artemis mission, astronaut technologies, and the challenges of space exploration. Through discussions, demonstrations, and creative activities, expand your knowledge of astronomy, then bring it to life in an original comic strip featuring your own mission to the Moon.

**ATELIER KOKOBRIK
ATELIER LEGO:
VOITURE DE
COURSE**

8 à 15 ans - Bilingue

DIMANCHE
15 novembre
10h15 à 11h15



Découvre les secrets de la mécanique avec des blocs LEGO! Construis des voitures et des modèles motorisés, puis explore les engrenages, les transmissions et la propulsion. Apprends comment la vitesse et la force permettent aux machines de fonctionner au quotidien.

**KOKOBRIK WORKSHOP
LEGO WORKSHOP:
RACE
CAR**

Ages 8 to 15 - Bilingual

SUNDAY,
November 15
10:15 to 11:15 am

Discover mechanics with LEGO bricks! Build race cars, propulsion systems, and motorized models while exploring gears and transmissions. Learn how speed, force, and gears work together to power the machines you use every day through fun, hands-on, creative engineering challenges.

**CRÉAFUN
ATELIERS DE BRICOLAGE
AVEC KAYLA**

4 à 7 ans

Les **DIMANCHE** 4 octobre et 15 novembre
10h30 à 11h30

5 à 8 ans

Les **DIMANCHE** 25 octobre, 6 et 13 décembre
10h30 à 11h30

Découvre le plaisir de créer! Peinture, bricolage et projets inspirants t'attendent dans ces ateliers remplis de couleurs et d'imagination.



**CRAFT-TASTIC
CRAFT WORKSHOPS
WITH KAYLA**

4-7 yr olds

SUNDAYS, October 4 and November 15
10:30 to 11:30 am

5-8 yr olds

SUNDAYS, October 25, December 6 and 13
10:30 to 11:30 am

Discover the joy of creating! Painting, crafts, and inspiring projects await you in these colourful workshops full of creativity and fun.

**RAPPELS
IMPORTANTES**

- 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.
- Le parent/gardien d'un **enfant de 10 ans ou moins** doit rester dans les locaux de la Bibliothèque pendant toute la durée de l'activité à laquelle l'enfant est inscrit.
- Les enfants **âgés de 6 ans et moins** doivent être accompagnés d'un parent/gardien pendant l'activité.
- Seuls les enfants de **7 ans et plus** peuvent participer seuls à l'activité.
- La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance.

**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.
- The parent/guardian of a child **10 years and under** must remain on the library premises for the duration of the activity for which the child is registered.
- Children aged **6 and under** must be accompanied by a parent/guardian during the activity.
- Only children aged **7 and over** may attend the activity alone.
- The city assumes no responsibility for children left unattended.

Théâtre Bonbon Lollipop Theatre



JARDIN DES PETITES ÂMES

Activité libre pour la famille

Le SAMEDI 12 septembre Parc Meades (en extérieur)
10h00 à 14h00 Amenez votre chaise de jardin.

Un jardin sensoriel à découvrir en famille! Le Théâtre des Petites Âmes propose une installation interactive où les enfants de 12 mois à 7 ans peuvent toucher, explorer, manipuler et s'émerveiller au fil de différentes stations ludiques.

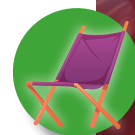
Annulé en cas de pluie.

Drop-in activity for the whole family

SATURDAY, September 12 Meades Park (outdoors)
10 am to 2 pm Bring your lawn chair.

A sensory garden for the whole family to enjoy! Children aged 12 months to 7 years are invited to touch, explore, and play their way through a variety of interactive stations designed by Théâtre des Petites Âmes.

Cancelled in case of rain.



ÇA MOUSSE

Spectacle en français pour les 5 ans+

Le DIMANCHE 13 septembre Parc Harris (extérieur)
13h00 à 13h40 Amenez votre chaise de jardin.

Ce spectacle raconte l'histoire d'une petite fille qui déteste prendre son bain. Mais cette fois, en plongeant dans la baignoire, elle se retrouve embarquée dans une aventure pleine de surprises, peuplée de créatures étranges et espiègles, au point de se sentir un peu submergée. À travers ce voyage fantastique, elle découvre comment s'affirmer et apprendre à célébrer qui elle est, au-delà des règles trop strictes ou des idées de « propreté parfaite ».

En cas de pluie, le spectacle sera déplacé au Complexe sportif.

Show in French for 5 yr olds+

SUNDAY, September 13 Harris Park (outdoors)
1:00 to 1:40 pm Bring your lawn chair.

This show tells the story of a little girl who hates taking baths. But this time, when she steps into the tub, she is swept away into a fun-filled adventure, full of strange and mischievous creatures, so much so that she feels a little overwhelmed. Through this fantastical journey, she learns how to stand up for herself and celebrate who she is, beyond strict rules or ideas of "perfect cleanliness."

In case of rain, the show will be moved to the Sports Complex.



THE SWAN

Spectacle en anglais pour les 2 à 5 ans

Le DIMANCHE 18 octobre Au Complexe sportif
11h00 à 11h30 (Salle de réception)

Inspiré du conte Le Vilain Petit Canard de Hans Christian Andersen, *Le Cygne* suit un oisillon égaré qui part à la recherche de sa véritable famille. De rencontre en rencontre, il découvrirait enfin ses origines au terme d'une aventure remplie de péripéties.

Show in English for 2 to 5 year olds

SUNDAY, October 18 At the Sports Complex
11:00 to 11:30 am (Reception Hall)

Based on *The Ugly Duckling* by Hans Christian Andersen, *The Swan* follows a lost little bird on a quest to find its true family. Through a series of encounters and adventures, it finally discovers its origins.

RAPPEL IMPORTANT

- S'inscrire en ligne permet aux participants de réserver leur place et de recevoir une notification en cas d'annulation ou de changements à l'horaire.

IMPORTANT REMINDER

- Registering online allows participants to reserve their place and receive notification of cancellations or schedule changes.

OUVERT À TOUS
OPEN TO ALL

LUNDIS CINÉMA MOVIE MONDAYS

Une invitation à briser la routine
du lundi en visionnant un film en
bonne compagnie !

Réservez votre place en ligne
(détails en page 3).

An invitation to view a movie
in good company and break the
Monday routine delightfully!

Reserve your spot online
(details on page 3).

Le LUNDI **MONDAY,**
14 septembre **September 14**
à 13h30 **at 1:30 pm**



LA FEMME DE MÉNAGE

Version française French version

Le LUNDI **MONDAY,**
2 novembre **November 2**
à 13h30 **at 1:30 pm**



MON GÂTEAU PRÉFÉRÉ

Version française French version

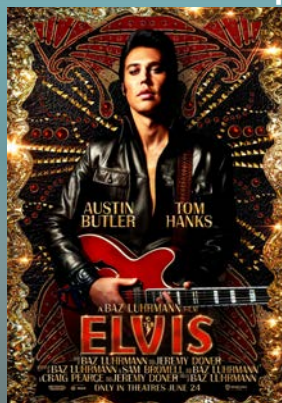
Le LUNDI **MONDAY,**
5 octobre **October 5**
à 13h30 **at 1:30 pm**



MICHAEL JACKSON

Version anglaise English version

Le LUNDI **MONDAY,**
7 décembre **December 7**
à 13h30 **at 1:30 pm**



ELVIS

Version anglaise English version

OUVERT À TOUS
OPEN TO ALL

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Une invitation pour toute
la famille à une activité
gratuite à la Bibliothèque.

Réservez votre place en ligne
(détails en page 3).

An invitation for
the whole family to a
free activity at the Library!

Reserve your spot online
(details on page 3).

VENDREDI 11 septembre **FRIDAY, September 11**
à 18h30 **at 6:30 pm**



GOAT

Version anglaise English version

VENDREDI 16 octobre **FRIDAY, OCTOBER 16**
à 18h30 **at 6:30 pm**



TOY STORY 5

Version française French version

VENDREDI 13 novembre **FRIDAY, NOVEMBER 13**
à 18h30 **at 6:30 pm**



SUPER CHIEN

Version française French version

CLUBS DE LECTURE BOOK CLUBS



ACTIVITÉ GRATUITE
Réservez votre place en ligne
(voir détails page 3)

INFO : 514 630-2726

ADMISSION IS FREE
Save your spot online
(details on page 3)

Club Mordus des livres Hooked on Books Club

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

Animées par une employée de la Bibliothèque, ces rencontres 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 :

- 9 septembre, 14h Combat national des livres 2026
- 7 octobre, 14h Les romans de Delphine de Vigan
- 4 novembre, 14h Romans historiques
- 2 décembre, 14h Écrivains sud-africains

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

Animated by a Library employee, these monthly sessions are held 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:

- September 16, 2 pm What I Read This Summer
- October 14, 2 pm East-European Authors
- November 18, 2 pm Pirates
- December 16, 2 pm Cryptologic Fiction

CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

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

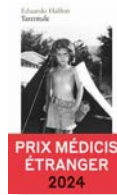
Pour réserver votre exemplaire du livre du mois, veuillez vous inscrire en ligne (voir détails en page 3) ou composer le 514 630-2726, poste 3219.

Activité gratuite.

POUR CONSULTER LES RÉSUMÉS DES LIVRES, BALAYEZ LE CODE QR



LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS:



Jeudi 17 septembre
TARENTULE
d' Eduardo Halfon



Jeudi 15 octobre
LA GRINGA
de Marie-Sarah Bouchard



Jeudi 12 novembre
LA NUIT AU CŒUR
de Nathacha Appanah



Jeudi 10 décembre
JE N'AI PERSONNE À QUI DIRE QUE J'AI PEUR
de Véronique Marcotte

ENGLISH BOOK CLUB

The English book club meets monthly on a Thursday night at 7 pm.

To reserve a copy of the book, please register online (see details on page 3) or call 514 630-2726, extension 3219.

Admission is free.

TO VIEW THE BOOK SUMMARIES, SCAN THE QR CODE



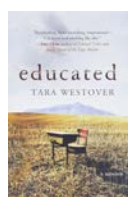
DISCUSSIONS IN THE COMING MONTHS WILL FOCUS ON THE FOLLOWING TITLES:



Thursday, September 10
THE HOME FOR UNWANTED GIRLS
by Joanna Goodman



Thursday, October 1
A JEST OF GOD
by Margaret Laurence



Thursday, November 5
EDUCATED
by Tara Westover



Thursday, December 3
VALENTINE IN MONTREAL
by Heather O'Neill

EXPOSITIONS D'ART À LA BIBLIOTHÈQUE

ART EXHIBITS AT THE LIBRARY

SVETLANA OPLANCHUK

24 août au 21 septembre / August 24 to September 21

Vernissage: 30 août de 13h30 à 16h30 / August 30 from 1:30 to 4:30 pm



YELENA SAMOUKOVA : TREE OF MEMORIES

21 septembre au 19 octobre / September 21 to October 19

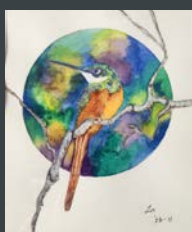
Vernissage: 16 octobre de 17h à 20h / October 16 from 5 to 8 pm



RENÉE MIZGALA

19 octobre au 2 novembre / October 19 to November 2

Vernissage: 24 octobre de 13h30 à 16h30 / October 24 from 1:30 to 4:30 pm



ASSOCIATION DES ARTISTES DE KIRKLAND

KIRKLAND ARTISTS ASSOCIATION

2 au 29 novembre / November 2 to 29

Vernissage: 8 novembre de 13h30 à 16h30 / November 8 from 1:30 to 4:30 pm



Les expositions d'art sont uniquement disponibles lorsque la salle Multimédia n'est pas utilisée pour une autre activité.

Art exhibits are only available when the Multimedia room is not being used for another activity.

Découpez et
conservez ce signet!
Cut out and keep
this bookmark!



Le Cercle des lecteurs curieux

Défi de lecture pour adultes

5 octobre au 14 décembre

Lisez le plus de livres possible en 10 semaines, échangez avec d'autres passionnés de lecture et accumulez des coupons de participation au tirage!

Comment participer :

- 1 Inscrivez-vous à la Bibliothèque
- 2 Notez vos lectures au verso
- 3 Réclamez vos coupons de tirage à la Bibliothèque
- 4 Continuez à lire pour accumuler plus de chances de gagner!

Un livre lu =
un coupon
de tirage !

The Curious Readers' Circle

Adult Reading Challenge

October 5 to December 14

Read as many books as possible in 10 weeks, connect with fellow book lovers and collect draw coupons!

How to participate:

- 1 Register at the Library
- 2 Record your readings on the back
- 3 Claim your draw coupons at the Library
- 4 Keep reading to increase your chances of winning!

One book
read = one
draw coupon!



Découpez et
conservez ce signet!
Cut out and keep
this bookmark!



Nom / Name :

☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title
☐	Titre / Title

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY



CLUB D'ÉCHECS

8+ ans - Tous les niveaux

Venez apprendre et jouer aux échecs avec un instructeur professionnel. Une activité bilingue qui plaira à toute la famille!

- Les échiquiers et les pièces sont fournis.
- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 3).

À 19h00 les MERCREDIS :

- 23 septembre
- 21 octobre
- 25 novembre

CHESS CLUB

8+ year olds - All levels

Come learn and play chess with a professional instructor. A bilingual activity for the whole family to enjoy!

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all (details on page 3).

At 7 pm on WEDNESDAYS:

- September 23
- October 21
- November 25



ÉCHECS LIBRES

8+ ans - Joueurs autonomes

Viens jouer aux échecs dans un environnement décontracté et rencontre d'autres passionnées comme toi!

- Les échiquiers et les pièces sont fournis.
- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 3).

À 19h les MARDIS :

- 8 septembre
- 6 octobre
- 3 novembre
- 1^{er} décembre

FREE PLAY CHESS

8+ year olds - Independent players

Come play chess in a relaxed setting and meet other enthusiasts like you!

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all (details on page 3).

At 7 p.m. on TUESDAYS

- September 8
- October 6
- November 3
- December 1

Nouveau
New

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY

On jase & on tricote



Knit & Connect

Le plaisir de tricoter... ensemble !

À la suite des nombreux commentaires reçus dans notre récent sondage, la Bibliothèque de Kirkland est heureuse de lancer *On jase et on tricote*, un tout nouveau rendez-vous pour les passionnés de tricot.

Que vous soyez débutant ou tricoteur expérimenté, venez partager votre passion dans une ambiance chaleureuse et accueillante. Autour d'une tasse de thé, profitez des conseils de nos deux expertes, découvrez de nouvelles techniques, échangez des idées, inspirez-vous des autres... ou savourez simplement le plaisir de tricoter en bonne compagnie.

Parce que le tricot, c'est aussi l'occasion de tisser des liens !

Inscription requise (voir page 3)
Gratuit pour les abonnés de la Bibliothèque
L'inscription est limitée à un seul groupe par participant.

Groupe 1	Les LUNDIS	
	du 14 septembre au 14 décembre*	19h à 21h *Relâche: 12 octobre
Groupe 2	Les SAMEDIS	
	du 12 septembre au 5 décembre	13h à 15h

The joy of knitting... together!

Following the many comments received through our recent survey, the Kirkland Library is pleased to introduce *Knit and Connect*, a brand-new gathering for knitting enthusiasts.

Whether you are a beginner or an experienced knitter, join us to share your passion in a warm and welcoming atmosphere. Enjoy a cup of tea while learning new techniques and receiving helpful tips from our two knitting experts, exchanging ideas, finding inspiration, or simply enjoying the pleasure of knitting in good company.

Because knitting is about more than creating beautiful things, it's also about making connections.

Registration required (see page 3)
Free for Library members
Registration is limited to one group per participant.

Groupe 1	MONDAYS	
	from September 14 to December 14*	7 to 9 pm *No class: October 12
Groupe 2	SATURDAYS	
	from September 12 to December 5	1 to 3 pm



UNE PINCÉE D'ÉPICES

Éveillez vos papilles et partez à la découverte de nouvelles saveurs avec *Une pincée d'épices*, le tout nouveau club d'épices de la Bibliothèque !

Chaque mois, les membres de la Bibliothèque sont invités à venir se procurer l'épice vedette, accompagnée d'informations sur son origine, de ses particularités, et d'une recette pour la mettre à l'honneur dans leur cuisine.

Récupérez votre épice du mois au comptoir du prêt le **premier mardi de chaque mois**, à compter du **1^{er} septembre 2026**. Faites vite, les quantités sont limitées !

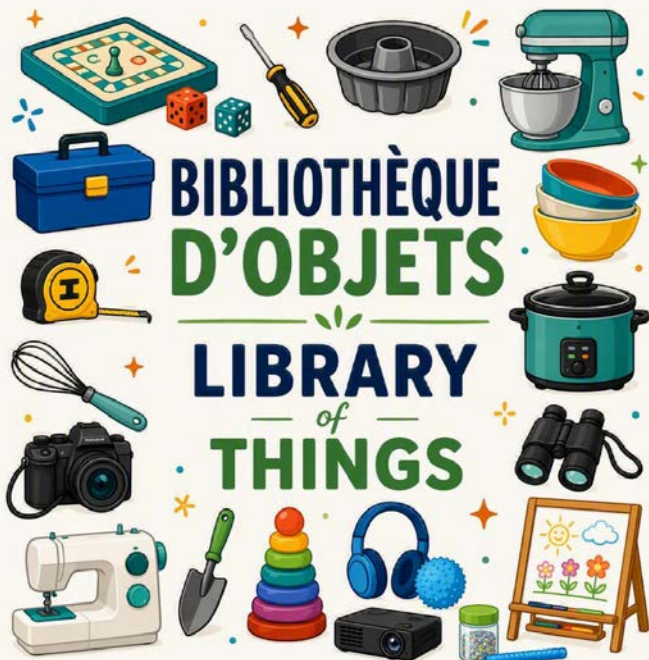
A DASH OF SPICE

Awaken your taste buds and discover new flavours with *A Dash of Spice*, the Library's brand-new spice club!

Each month, Library members are invited to pick up the featured spice, along with information about its origins, unique characteristics, and a recipe showcasing how to use it in their own kitchen.

Pick up your spice of the month at the Circulation Desk on the **first Tuesday of every month**, beginning **September 1, 2026**. Be sure to get yours early, quantities are limited!

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY



BIBLIOTHÈQUE D'OBJETS LIBRARY of THINGS

LA BIBLIOTHÈQUE D'OBJETS: un nouveau service à découvrir

Dans le cadre de la Semaine des bibliothèques publiques, la Ville de Kirkland est heureuse d'annoncer le lancement de sa toute nouvelle bibliothèque d'objets, qui sera accessible à compter du 17 octobre.

Les usagers de la Bibliothèque pourront dès cette date emprunter parmi plus d'une trentaine d'objets variés, dont des articles pour la maison, de petits outils, des jeux, ainsi que des trousseaux de stimulation destinés aux personnes à besoins particuliers.

Ce nouveau service vise à rendre davantage de ressources accessibles à la communauté tout en favorisant le partage, la consommation responsable et la réduction des achats occasionnels.

Afin de permettre au plus grand nombre de profiter de cette collection, chaque abonné pourra emprunter un objet à la fois pour une période de 21 jours. Les objets pourront être réservés au comptoir du prêt ou en ligne à partir du dossier d'abonné.

Restez à l'affût ! La liste complète des objets offerts sera dévoilée dès la mi-octobre au biblioweb.ville.kirkland.qc.ca.

LIBRARY OF THINGS: A New Service to Discover

As part of Public Libraries Week, the Town of Kirkland is pleased to announce the launch of its brand-new Library of Things, which will be available starting October 17.

As of that date, Library members will be able to borrow from a collection of more than 30 items, including household items, small tools, games, and sensory kits designed for individuals with special needs.

This new service is intended to make a wider range of resources accessible to the community while promoting sharing, responsible consumption, and reducing the need for occasional purchases.

To ensure that as many residents as possible can enjoy the collection, each Library member will be able to borrow one item at a time for a period of 21 days. Items may be reserved at the circulation desk or online through a member's Library account.

Stay tuned! The complete list of available items will be unveiled in mid-October at biblioweb.ville.kirkland.qc.ca.



CLUB DE
LECTURE
À → EMPORTER



BOOK
CLUB
TO → GO

Envie d'organiser votre propre club de lecture à la maison, entre amis ou en famille ? C'est maintenant possible grâce aux trousseaux prêts à emporter offertes à la Bibliothèque de Kirkland ! Chaque trousse comprend tout ce qu'il faut pour vivre une expérience littéraire conviviale et enrichissante :

- 10 exemplaires du même livre
- Une fiche biographique de l'auteur
- Un résumé et des critiques du livre
- Des questions pour animer la discussion

Il ne vous reste qu'à choisir un titre parmi notre vaste sélection (plus de 60 titres !), réunir votre groupe et profiter de la lecture selon vos disponibilités.

Pour plus d'information et pour réserver une trousse :

Rendez-vous sur le site web de la Bibliothèque à biblioweb.ville.kirkland.qc.ca, puis cliquez sur **Collection/Club de lecture à emporter**.

Want to start your own book club at home with friends or family? Now you can, thanks to the Book Club To Go kits available at the Kirkland Library! Each kit contains everything you need to enjoy a rich and engaging reading experience:

- 10 copies of the same book
- A biography of the author
- A summary and reviews of the book
- Discussion questions to spark conversation

Just pick a title from our wide selection — more than 60 titles available! — gather your group, and enjoy reading on your own schedule.

For more information or to reserve a kit:

Visit the Library's website at biblioweb.ville.kirkland.qc.ca, and click on **Collection/Book Club To Go**.

CONFÉRENCES À LA BIBLIOTHÈQUE CONFERENCES AT THE LIBRARY

Conférences gratuites - Inscription en ligne obligatoire (détails en page 3)

Free Conferences - Mandatory Online Registration (details on page 3)



PLANIFIER L'AVENIR : PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES AVEC UN NOTAIRE

avec Me Alexandre Lemay,
notaire et Victor Marques

En français: MARDI 15 septembre - 19 h

Explorez les avantages des préarrangements funéraires et obtenez des conseils professionnels d'un notaire expérimenté pour planifier sereinement les étapes importantes de l'avenir.

PLANNING AHEAD: FUNERAL PREARRANGEMENTS WITH A NOTARY

with Me Cassandra Campione,
Notary and Yann Heymug

In English: TUESDAY, September 22 - 7 pm

Discover the benefits of pre-arranged funeral plans and receive expert guidance from an experienced notary to help you plan for the future with confidence and peace of mind.



ATELIER DE PEINTURE DIAMANT

Bilingue avec Ekaterina

JEUDI 24 septembre - 19 h

Découvrez l'univers fascinant de la peinture diamant! À l'aide de petites pierres colorées à appliquer une à une sur une toile adhésive, les participants créeront une œuvre brillante et unique. Cette activité calme et relaxante favorise la concentration, la patience et la motricité fine, tout en laissant libre cours à la créativité.

DIAMOND PAINTING WORKSHOP

Bilingual with Ekaterina

THURSDAY, September 24 - 7 pm

Discover the fascinating world of diamond painting! Using tiny colorful gems applied one by one to a self-adhesive canvas, participants will create a sparkling and unique work of art. This calm and relaxing activity encourages concentration, patience, and fine motor skills, while providing a creative outlet for self-expression.



ATELIER « MA SANTÉ, J'Y TIENS »: MÉDITATION

en anglais en collaboration avec Santé Québec

PARTIE 1 : LE SAMEDI 3 OCTOBRE - 13 H À 14 H 30

PARTIE 2 : LE VENDREDI 9 OCTOBRE - 13 H À 14 H 30

Découvrez les bienfaits de la méditation à travers cette série de deux ateliers. Les participants apprendront des techniques simples et accessibles pour réduire le stress, améliorer leur concentration et favoriser leur bien-être au quotidien.

“MA SANTÉ, J'Y TIENS” WORKSHOP: MEDITATION

In English in collaboration with Santé Québec

PART 1: SATURDAY, OCTOBER 3 - 1 TO 2:30 P.M.

PART 2: FRIDAY, OCTOBER 9 - 1 TO 2:30 P.M.

Discover the benefits of meditation through this two-part workshop series. Participants will learn simple and accessible techniques to reduce stress, improve focus, and enhance their overall well-being.

CONFÉRENCES À LA BIBLIOTHÈQUE CONFERENCES AT THE LIBRARY

Conférences gratuites - Inscription en ligne obligatoire (détails en page 3)

Free Conferences - Mandatory Online Registration (details on page 3)



RENCONTRE D'AUTEUR: ALAIN FARAH

Auteur, professeur universitaire
et conférencier

En français

JEUDI 8 octobre – 19 h

Rencontrez l'auteur Alain Farah pour une discussion autour de son livre *Mille secrets, mille dangers* et de son adaptation cinématographique.

MEET THE AUTHOR: ALAIN FARAH

Author, University Professor
and Speaker

In French

THURSDAY, October 8 – 7 pm

Join author Alain Farah for a discussion about his book *Mille secrets, mille dangers* and its film adaptation.

Photo : André Turpin

MADÈRE EN RÉALITÉ VIRTUELLE (VR)

En français avec NPS – Expériences immersives

LUNDI 19 octobre - 19h à 20h30

Partez à la découverte de Madère depuis le confort de la Bibliothèque! Grâce à la réalité virtuelle, explorez les paysages spectaculaires de cette île portugaise surnommée la « perle de l'Atlantique ». Des falaises vertigineuses aux villages pittoresques, cette expérience immersive vous fera voyager au cœur d'une destination unique. Une occasion originale d'explorer le monde et de vivre l'émerveillement du voyage en 360 degrés!

MADEIRA IN VIRTUAL REALITY (VR)

In French with NPS – Immersive Experiences

MONDAY, October 19 – 7 p.m. to 8:30 p.m.

Discover Madeira from the comfort of the Library! Through virtual reality, explore the breathtaking landscapes of this Portuguese island, often referred to as the "Pearl of the Atlantic." From dramatic cliffs and lush mountain scenery to charming villages, this immersive experience will transport you to the heart of a truly unique destination. A fun and original way to explore the world and experience the wonder of travel in 360 degrees!



MES SOUVENIRS DE VOYAGE EN SCRAPBOOK

Bilingue avec Samantha

MARDI 20 octobre – 19 h à 20 h 30

Vous rêvez de créer un album de scrapbooking, mais ne savez pas par où commencer? Cet atelier vous fera découvrir les outils, matériaux et techniques de base pour mettre vos souvenirs en valeur. Apprenez à organiser vos photos, à choisir vos éléments décoratifs et à concevoir des mises en page personnalisées. Une activité idéale pour s'initier au scrapbooking et repartir avec l'inspiration nécessaire pour poursuivre son projet à la maison.

MY TRAVEL MEMORIES SCRAPBOOK

Bilingual with Samantha

TUESDAY, October 20 – 7 p.m. to 8:30 pm

Have you always wanted to create a scrapbook album but aren't sure where to start? This workshop will introduce you to the basic tools, materials, and techniques needed to showcase your memories. Learn how to organize your photos, select decorative elements, and design personalized layouts. A perfect introduction to scrapbooking, you will leave with the inspiration and confidence to continue your project at home.

ATELIER « MA SANTÉ, J'Y TIENS » : HYGIÈNE DU SOMMEIL

En français en collaboration avec Santé Québec

PARTIE 1 : MARDI 3 NOVEMBRE – 13 H À 14 H 30

PARTIE 2 : MARDI 10 NOVEMBRE – 13 H À 14 H 30

PARTIE 3 : MARDI 17 NOVEMBRE – 13 H À 14 H 30

Découvrez les bonnes habitudes qui favorisent un sommeil réparateur et de meilleure qualité. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les facteurs qui influencent le sommeil, d'adopter des stratégies simples pour améliorer vos nuits et de créer une routine propice au repos. Repartez avec des conseils pratiques et des outils concrets pour favoriser votre bien-être et retrouver un sommeil plus sain au quotidien.

“MA SANTÉ, J'Y TIENS” WORKSHOP: SLEEP HYGIENE

In French in collaboration with Santé Québec

PART 1: TUESDAY, NOVEMBER 3 – 1 P.M. TO 2:30 P.M.

PART 2: TUESDAY, NOVEMBER 10 – 1 P.M. TO 2:30 P.M.

PART 3: TUESDAY, NOVEMBER 17 – 1 P.M. TO 2:30 P.M.

Discover healthy habits that promote better, more restorative sleep. This workshop will help you understand the factors that affect sleep, learn simple strategies to improve your sleep quality, and develop a routine that supports restful nights. Participants will leave with practical tips and useful tools to enhance their well-being and enjoy healthier sleep habits.

L'ABC DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

En français
en partenariat avec l'ABPQ et Ivado

MARDI 10 novembre – 19 h

Découvrez les bases de l'intelligence artificielle dans un atelier accessible et concret. Apprenez à mieux comprendre son fonctionnement, ses usages au quotidien et ses limites.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE 101

In French
in partnership with ABPQ and IVADO

TUESDAY, November 10 – 7 p.m.

Discover the fundamentals of artificial intelligence in an accessible and practical workshop. Learn how AI works, how it is used in everyday life, and what its limitations are.

PRÉVENIR LES CHUTES

Bilingue avec
Elana Cohen,
Infirmière et conférencière

MERCREDI 18 novembre – 19 h

Découvrez des stratégies concrètes pour réduire les risques de chute et préserver votre autonomie. Les participants repartiront avec des conseils pratiques et des ressources utiles pour un mode de vie plus sécuritaire et actif.

FALL PREVENTION

Bilingual with
Elana Cohen,
Registered nurse and speaker

WEDNESDAY, November 18 – 7 p.m.

Discover practical strategies to reduce your risk of falls and maintain your independence. Participants will leave with useful tips and valuable resources to help them stay safe, active, and confident in their daily lives.



RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS



2 au 4 octobre



À la Bibliothèque

Dans le cadre de la Journée nationale des aînés célébrée le 1^{er} octobre, la Bibliothèque de Kirkland propose une série d'activités et de conférences à l'intention des aînés, offertes gratuitement et ouvertes à tous.

INSCRIPTION REQUISE AUX ACTIVITÉS (voir détails en page 3)

SENIORS' FEST



October 2 to 4



At the Library

As part of National Seniors Day celebrated on October 1st, the Kirkland Library is offering a series of activities and conferences geared for seniors, offered free of charge and open to the general public.

REGISTRATION REQUIRED FOR ALL ACTIVITIES (see details on page 3)



2
OCT.
10:00 – 11:30

PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Atelier animé par le PDQ1

Apprenez à mieux reconnaître les différentes formes de fraude et découvrez des conseils pratiques pour vous protéger au quotidien. Animé par des agents du poste de quartier 1, cet atelier informatif vous permettra également de poser vos questions et d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles.

FRAUD PREVENTION

Workshop presented by PDQ1

Learn how to better recognize different types of fraud and discover practical tips to help protect yourself in everyday life. Led by officers from the local neighbourhood station, this informative workshop will also provide an opportunity to ask questions and learn more about available resources.



2
OCT.
13:00 – 16:00

FORÊT DE BOULEAUX

Atelier d'art avec Antoine Cadieux

Capturez la beauté paisible d'une forêt de bouleaux dans cet atelier de peinture à l'acrylique. Vous apprendrez à créer des arbres réalistes, des textures riches et un effet de profondeur en explorant les techniques de mélange des couleurs, de superposition et de composition. L'atelier convient aux artistes de tous les niveaux. Tout le matériel est fourni.

BIRCH FOREST

Art Workshop with Antoine Cadieux

Capture the beauty of a serene birch forest in this acrylic painting workshop. Learn techniques for creating distinctive trees, rich textures, and depth while exploring color blending, layering, and composition. Suitable for artists of all skill levels. All materials provided.



3
OCT.
13:00 – 14:30

ATELIER "MA SANTÉ, J'Y TIENS" : MÉDITATION

En collaboration avec Santé Québec (en anglais)

Découvrez comment la méditation peut avoir des effets positifs sur votre quotidien. Cet atelier vous permettra d'explorer des techniques simples et accessibles pour mieux gérer le stress, améliorer votre concentration et favoriser votre bien-être.

"MA SANTÉ, J'Y TIENS" WORKSHOP: MEDITATION

In collaboration with Santé Québec (in English)

Discover how meditation can positively impact your daily life. In this workshop, you'll explore simple, accessible techniques to manage stress, improve focus, and enhance your well-being.



3
OCT.
13:00 – 16:00

LA PETITE MAISON ET L'ARBRE GÉANT

Atelier d'art avec Antoine Cadieux

Capturez le charme d'une maison de campagne nichée dans un vaste champ lors de cet atelier de peinture à l'acrylique. Apprenez à créer de la profondeur, des textures et des effets de perspective tout en explorant les techniques de mélange des couleurs et de composition. L'atelier convient aux artistes de tous les niveaux. Tout le matériel est fourni.

THE LITTLE HOUSE AND THE GIANT TREE

Art Workshop with Antoine Cadieux

Capture the charm of a countryside home nestled in an open field in this acrylic painting workshop. Participants will learn techniques for creating depth, texture, and perspective while exploring color blending and composition. Suitable for artists of all skill levels. All materials provided.



4
OCT.
13:00 – 16:00

3 PETITES POMMES

Atelier d'art avec Josie Rinoldo

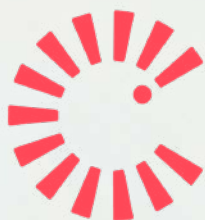
Apprenez à peindre des pommes réalistes à l'aquarelle grâce aux techniques d'ombrage, de lumière et de superposition des couleurs. Découvrez comment créer profondeur et volume pour transformer une simple pomme en une œuvre d'art vibrante en 3D. L'atelier convient aux artistes de tous les niveaux. Tout le matériel est fourni.

3 LITTLE APPLES

Art Workshop with Josie Rinoldo

Learn how to paint realistic apples with watercolor using shading, highlights, and color layering techniques. Explore how to create depth and volume, transforming a simple apple into a vibrant 3D work of art. Suitable for artists of all skill levels. All materials provided.





Les journées de la culture

2026

26 SEPT.

VOYAGE EN CHINE PAR LA CHANSON

A MUSICAL JOURNEY THROUGH CHINA

*Spectacle bilingue pour la famille
Bilingual show for the whole family*

10:00 – 12:00 → À la bibliothèque / At the Library

À travers des chansons et quelques pas de danse, partez à la découverte de sept régions et univers culturels de la Chine : la Mongolie, le Tibet, la Mandchourie, Shanghai, la région cantonaise et Hong Kong, la culture ouïghoure ainsi que la Plaine centrale. Un voyage musical et culturel mettant en lumière les traditions et les caractéristiques propres à chacun de ces territoires.

Through songs and a few dance steps, discover seven regions and cultural traditions of China: Mongolia, Tibet, Manchuria, Shanghai, the Cantonese region and Hong Kong, Uyghur culture, and the Central Plain. This musical and cultural journey highlights the unique traditions and characteristics of each region.

Inscription requise
(voir détails page 3)

Registration required
(See details page 3)



26 SEPT.

PAYZAGES

*Spectacle en anglais pour les 2 ans+
Show in English for 2 yr olds+*

11:00 – 11:40 → Au parc Meades (extérieur) /
At Meades Park (outdoors)

À travers la monotonie du béton poussent parfois des êtres de couleur. Ça et là, comme sortis de terre, ils attendent d'être vus. Au gré du temps, le paysage se construit, se transforme et se réinvente. Dans ce balai entre les corps et les formes, quelles en sont les frontières, les limites, les règles ?

Through the monotony of concrete, beings of color sometimes emerge. Here and there, as if sprung from the earth, they wait to be seen. Over time, the landscape is built, transformed, and reinvented. In this dance between bodies and forms, what are the boundaries, the limits, the rules?



Inscription requise
(voir détails page 3)

Registration required
(See details page 3)

26-27 SEPT.

EXPOSITION D'ART DE L'ASSOCIATION DES ARTISTES DE KIRKLAND

KIRKLAND ARTISTS' ASSOCIATION ART EXHIBIT

10:00 – 17:00 → Maison Lantier House

Les 26 et 27 septembre, découvrez les œuvres d'artistes locaux à l'occasion de cette exposition présentée à la Maison Lantier.

On September 26 and 27, discover the work of local artists at this exhibition held at Maison Lantier.

VERNISSAGE

SAMEDI 26 septembre / SATURDAY, September 26
14:00 – 16:00

Profitez du vernissage dans une ambiance conviviale, avec de la musique interprétée en direct par Eric Calder, du vin et des bouchées.

Enjoy the vernissage in a welcoming atmosphere featuring live music by Eric Calder, wine, and hors d'oeuvres.



Activités d'Halloween Halloween Activities



CONCOURS DE CITROUILLES D'HALLOWEEN

Libère ta créativité!

Sculpte, découpe et décore ta citrouille, puis apporte-la à la Bibliothèque avant 21 h le vendredi 23 octobre. Attention! Les citrouilles soumises avant cette date ne seront pas acceptées!

Les prix seront décernés à 14 h le samedi 24 octobre, dans chacune des cinq catégories suivantes : 5 ans et moins, 6-8 ans, 9-12 ans, 13-15 ans, 16 ans+ (incluant les adultes).

HALLOWEEN PUMPKIN CONTEST

Unleash your creativity!

Carve, sculpt and decorate your pumpkin and bring it to the Library before 9 p.m. on Friday, October 23. Pumpkins submitted prior to this date will not be accepted.

Prizes will be awarded on Saturday, October 24 at 2 p.m., in five different age categories: 5 years and under, 6-8 years, 9-12 years, 13-15 years, 16+ years (including adults).



TROUSSE BRICO D'HALLOWEEN

6 à 9 ans

SAMEDI 24 octobre

Viens récupérer une trousse de bricolage à emporter à la Bibliothèque. Chaque trousse comprend tout le matériel dont tu auras besoin (sauf de la colle et des ciseaux) pour créer un bricolage facile et amusant.

Les trousses de bricolage sont disponibles en quantités limitées.

HALLOWEEN CRAFT KIT

6 to 9 year olds

SATURDAY, October 24

Take home our Halloween Craft Kit. Each kit includes the materials you will need (except glue and scissors) to make an easy and fun craft.

Craft kits are available in limited quantities.



CRÉA-FUN : ATELIER DE BRICOLAGE AVEC KAYLA

5 à 8 ans

DIMANCHE 25 octobre - 10h30 à 11h30

Décore ton propre sac à friandises effrayant, juste à temps pour l'Halloween!

CRAFT-TASTIC : CRAFT WORKSHOP WITH KAYLA

5 to 8 yr olds

SUNDAY, October 25 - 10:30 to 11:30 am

Decorate your own spooky treat bag, just in time for Halloween!



ATELIER DE DÉCORATION DE CITROUILLE

8 à 14 ans

DIMANCHE 25 octobre - 13h30 à 15h30

Découpe de vieilles bandes dessinées, ajoute un peu de colle blanche et crée une citrouille vraiment originale!

PUMPKIN DECORATION WORKSHOP

8 to 14 yr olds

SUNDAY, October 25 - 1:30 to 3:30 pm

Cut up old comic books, add a little white glue, and create a truly unique pumpkin!



MARATHON DE FILMS D'HALLOWEEN

La maison monstre - version française (10+ ans)
VENDREDI 30 octobre - 17h30 à 19h

Halloween Kills - version anglaise (14+ ans)
VENDREDI 30 octobre - 19h15 à 21h

HALLOWEEN MOVIE MARATHON

La maison monstre - French version (10+ yr olds)
FRIDAY, October 30 - 5:30 to 7 pm

Halloween Kills - English version (14+ yr olds)
FRIDAY, October 30 - 7:15 to 9 pm



KIRKLAND



HALLOWEEN

SUR GLACE - ON ICE



Samedi 24 octobre / Saturday, October 24
Aréna de KIRKLAND Arena

Pour tous / For All : 18:30 - 19:50
Ados seulement / Teens Only : 20:00 - 21:20



HALLOWEEN ACCESSIBLE À TOUS!

La Ville de Kirkland est fière de s'associer au mouvement « L'HALLOWEEN ACCESSIBLE À TOUS » et invite les foyers kirklandais à rendre leur propriété pleinement accessible à tous les petits monstres qui viendront y recueillir des friandises à l'Halloween.

Venez chercher votre pancarte au Complexe sportif dès le 1er octobre!

TREAT ACCESSIBLY THIS HALLOWEEN!

The Town of Kirkland is proud to join in the "ACCESSIBLE TRICK-OR-TREATING" movement and invites Kirkland households to make their property fully accessible for all the little monsters who will come knocking for candies at Halloween.

Pick up your sign at the Sports Complex as of October 1!