



KIRKLAND

activités

activities

Printemps 2025 Spring

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

Culture et loisirs / Culture and Recreation

**Inscription aux
programmes
du printemps**

**Spring Program
Registration**



Cardio-secours DEA
Heartsaver AED

Théâtre Bonbon
Lollipop Theatre

Conférences à la Bibliothèque
Conferences at the Library

Renseignements généraux General Information



HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

La Bibliothèque sera fermée: 18, 20 et 21 avril	Library will be closed on: April 18, 20 and 21 st
Le Complexe sportif et les chalets de parc seront fermés: 20 et 21 avril	Sports Complex and Park Chalets will be closed on: April 20 and 21 st

COMPLEXE SPORTIF SPORTS COMPLEX

16950, boulevard Hymus

Programmes de loisirs

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

Réservation de locaux

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

Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

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

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

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

BIBLIOTHÈQUE / LIBRARY

514 630-2726

17100, boulevard Hymus

Heures d'ouverture Opening hours

Lundi au vendredi Monday to Friday	10:00 - 21:00
Samedi et dimanche Saturday and Sunday	10:00 - 17:00

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

Table des matières / Table of content

- 3 **MINI-OLYMPIQUES • COURS CARDIO-SECOURS DEA**
MINI-OLYMPICS • HEARTSAVER AED COURSE
- 4 **L'INSCRIPTION EN LIGNE**
ONLINE REGISTRATION
- 5 **INSCRIPTION AUX PROGRAMMES DU PRINTEMPS**
REGISTRATION FOR SPRING PROGRAMS
- 6 **PROGRAMMES POUR ENFANTS**
CHILDREN PROGRAMS
- 9 **PROGRAMMES POUR ADOS**
TEEN PROGRAMS
- 11 **PROGRAMMES POUR ADULTES 14+**
ADULT 14+ PROGRAMS
- 22 **COURS GRATUITS**
FREE COURSES
- 23 **ATELIERS DE DÉGUSTATION DE VINS**
WINE TASTING CLASSES
- 24 **ACTIVITÉS LIBRES – GYMNASÉ ET ARÉNA**
DROP-IN ACTIVITIES – GYMNASIUM AND ARENA
- 28 **ACTIVITÉS JEUNESSE**
YOUTH ACTIVITIES
- 29 **THÉÂTRE BONBON**
LOLLIPOP THEATRE
- 30 **CLUB D'ÉCHECS • LUNDI CINÉMA • CONSTELLATIONS**
CHESSE CLUB • MOVIE MONDAYS • CONSTELLATIONS
- 31 **CINÉMA EN FAMILLE**
FAMILY MOVIE
- 32 **CLUBS DE LECTURE**
BOOK CLUBS
- 33 **CONFÉRENCES • EXPOSITIONS D'ART**
CONFERENCES • ART EXHIBITS

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



ville.kirkland.qc.ca

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





MINI-OLYMPIQUES 2025 MINI-OLYMPICS

27 au 29 juin
June 27 to 29

Parc Meades et | Meades Park and
Complexe sportif | Sports Complex

(16950 boul. Hymus Blvd.)

ATHLÈTES

La flamme mini-olympique brûle en toi ? Tu souhaites vivre un weekend « full cool » et relever une tonne de défis amusants ? Alors inscris-toi aux Mini-Olympiques de Kirkland ! Si ta date de naissance est entre le 1^{er} janvier 2010 et le 31 décembre 2018, n'hésite surtout pas !

ATHLETES

The Mini-Olympic flame shines bright in your heart? You would like to take part in a friendly competition? Then be sure to register for Kirkland Mini-Olympics! You're guaranteed a fun-filled weekend! If you were born between January 1st, 2010 and December 31, 2018, then don't hesitate!

DATES D'INSCRIPTION		FRAIS D'INSCRIPTION		ONLINE REGISTRATION		REGISTRATION FEES	
<i>Premiers arrivés, premiers servis Maximum de 180 participants</i>		<i>INCLUS: chandail d'équipe, dîner le samedi, dîner et souper le dimanche</i>		<i>First come, first served Maximum of 180 participants</i>		<i>INCLUDES: team t-shirt, lunch on Saturday, lunch & dinner on Sunday</i>	
Résidents	dès le JEUDI 13 mars, 9 h	R&B	62 \$ par enfant Escompte de 10% pour le 3 ^e enfant (résident de Kirkland seulement) = 56 \$	Residents	as of THURSDAY, March 13, 9 am	R&B	\$62 per child 10% discount for the 3 rd child (Kirkland resident only) = 56 \$
Pour tous	dès le JEUDI 20 mars, 9 h	NR:	75 \$ par enfant	For all	as of THURSDAY, March 20, 9 am	NR:	\$75 per child
INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT VIA TON COMPTE ACCÈSCITÉ LOISIRS (Voir les détails en page 4)				ONLINE REGISTRATION ONLY VIA YOUR ACCÈSCITÉ LOISIRS ACCOUNT (See details on page 4)			

ENTRAÎNEURS D'ÉQUIPE

Aspirants entraîneurs, ne tardez pas à vous inscrire aux Mini-Olympiques de Kirkland ! Seulement 36 places sont disponibles ! N'oubliez pas que vous devez être présents tout au long du weekend et assister à la réunion obligatoire des entraîneurs (date à déterminer). **Âge requis** : jeunes nés en 2010 ou avant

TEAM COACHES

Interested in becoming a team coach? Hurry up and register as space is limited – only 36 places available! You must be available for the entire weekend as well as for the mandatory coaches' meeting (date to be determined). **Age requirement**: teens born in 2010 or earlier

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT		ONLINE REGISTRATION ONLY	
À partir du JEUDI 13 mars	IMPORTANT - Vous ne pouvez pas faire l'inscription d'une autre personne. - Premiers arrivés, premiers servis! La priorité est donnée aux candidats résidents ayant déjà participé aux Mini-Olympiques, soit comme participant ou comme entraîneur. - Aucuns frais d'inscription. - Nous communiquerons avec les candidats sélectionnés pour confirmer leur participation.	As of THURSDAY, March 13	IMPORTANT - You may NOT register for someone else. - First come, first served! Priority is given to residents and to those who have participated in the Mini Olympics in the past, either as an athlete or as a coach. - No registration fees. - Selected coaches will be notified to confirm their participation.
INSCRIPTION : ville.kirkland.qc.ca/culture-et-loisirs-evenements/-mini-olympiques		REGISTRATION: ville.kirkland.qc.ca/culture-and-recreation/events/mini-olympics	

COURS CARDIO-SECOURS DEA

HEART SAVER AED COURSE

Inscrivez-vous à l'une des 4 sessions bilingues offertes:
Register to one of the 4 bilingual sessions offered:

Le DIMANCHE 4 mai • SUNDAY, May 4

• 8 h à midi / 8 am to noon • 13 h à 17 h / 1 to 5 pm

Le SAMEDI 24 mai • SATURDAY, May 24

• 8 h à midi / 8 am to noon • 13 h à 17 h / 1 to 5 pm

- Maximum : 12 participants/session
- Premiers arrivés, premiers servis!
First come, first served!
- Offert gratuitement aux citoyens de Kirkland SEULEMENT
Available free of charge to Kirkland residents ONLY
- Ce programme est contingenté. Par courtoisie, nous vous demandons de vous inscrire à une seule session.
This program offers limited spaces. As a courtesy, we ask you to register for only one of the sessions.

4 et 24 mai

May 4 and 24

Chalet Kirkland Chalet

Inscription en ligne
à compter du JEUDI 13 mars, 9 h :

Compte AccésCité Loisirs
actif requis

(voir procédure d'inscription en ligne à la page 4)

Inscription à la liste
d'attente disponible

Online Registration
as of THURSDAY, March 13, 9 am:

Active AccésCité Loisirs
account required

(see online registration procedure on page 4)

Registration on the
waiting list available

Dispensé par
la Fondation des
Maladies du Cœur

Provided by
the Heart and Stroke
Foundation

INFO ville.kirkland.qc.ca
514 630-2719 / loisirs@ville.kirkland.qc.ca

Inscription en ligne Online registration

**Assurez-vous de vous inscrire
à partir d'un ordinateur.**

L'usage d'un cellulaire ou 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.

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

L'INSCRIPTION EN 7 ÉTAPES FACILES

1. Se rendre sur le site web de la Ville dans la section « Liens rapides/Inscriptions aux activités »
2. Entrer son adresse courriel et son mot de passe dans le coin supérieur droit du site d'inscriptions *AccèsCité*
3. Cliquer sur « Activités », puis sur « S'inscrire »
4. Sélectionner le nom de la personne à inscrire et les activités désirées une à une
5. Lire et accepter le contrat d'inscription
6. Répondre aux questions obligatoires
7. Effectuer le paiement
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.

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.

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 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.

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 confirm the activation of your account.

- **Do not wait until registration time to create your account!**
Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours.

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

REGISTER IN 7 EASY STEPS

1. Go to the Town's website under the tab "Quick access/Registration for programs"
2. Enter your email address and password in the upper right corner of the *AccèsCité* registration site
3. Click on "Activities", then on "Register"
4. Select the name of the person you wish to register and the desired activities one by one
5. Read and accept the registration contract
6. Answer the mandatory questions
7. Proceed to payment
Important: You must complete the transaction (CHECK OUT) even if it is a free activity. You will receive a registration confirmation by email.

Please 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.

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 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.

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 détentricrice d'une CAL doit présenter son accréditation lors de l'inscription.



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.

Dates d'inscription Registration Dates

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



Clientèle / Clientele	Dates
Résidents de KIRKLAND KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 13 mars 9 h As of Thursday, March 13, 9 am
Pour TOUS For ALL	Dès le jeudi 20 mars, 9 h As of Thursday, March 20, 9 am

ÂGE REQUIS



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

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.

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

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

BÉBÉS COMPTINES

(0 à 24 mois)

Les JEUDIS – 10 avril au 12 juin
10h15 à 10h45

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

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



MOTHER GOOSE

(0 to 24 months)

THURSDAYS – April 10 to June 12
10:15 to 10:45 am

Nursery rhymes, songs and stories await baby and mommy or daddy at the Library.

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



HEURE DU CONTE

(2 à 5 ans)

Les JEUDIS – 24 avril au 12 juin
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 – April 24 to June 12
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 – 12 avril au 14 juin
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!

SATURDAY MORNING STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

SATURDAY – April 12 to June 14
11:00 to 11:45 am

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.

Gratuit, mais
inscription
requis

Free, but
registration
required

ART MULTIMÉDIA (6 à 10 ans)

À la Bibliothèque

Les SAMEDIS - 12 avril au 14 juin

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 - April 12 to June 14

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 8 juin 2025

9h00 à 15h00

Coût: R&B: 52\$

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, June 8, 2025

9:00 am to 3:00 pm

Cost: R&B: \$52

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.



PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

SPORTBALL-ENFANTS

(2 à 5 ans)

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

Dans ce programme, l'enfant apprend à développer ses habiletés motrices en participant à différentes activités non compétitives.

- Participation obligatoire d'un parent pour les 2 à 3½ ans.

SPORTBALL-KIDS

(2 to 5 yr olds)

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

In this program, children learn to develop motor skills by participating in various non-competitive activities

- Parents of 2 to 3½ year olds must participate in the class.

INFO : sportball.ca



TENNIS ADAPTÉ

Autisme Proset (5 à 20 ans)

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

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

ADAPTED TENNIS

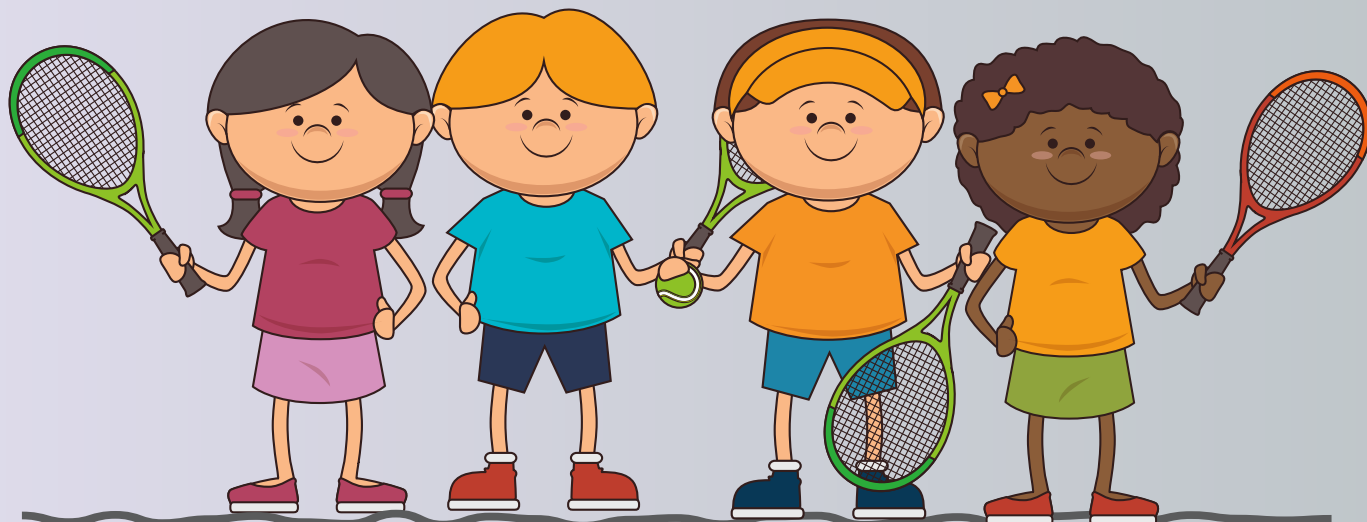
Proset Autism (5 to 20 yr olds)

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

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.



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



Cours de mise en forme pour ados Fitness classes for teens

Viens faire l'essai d'un cours de fitness avec tes amis !
Un endroit idéal pour relâcher ton stress de la vie scolaire
et t'amuser avec d'autres ados de ton âge.

**Les 2 cours suivants sont gratuits, mais il t'est recommandé
de t'inscrire en ligne pour t'assurer d'une place .**

(voir détails en pages 4 et 5).

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

**The following 2 courses are free of charge,
but we recommend you register online to ensure a place.**

(see details on page 4 and 5).

HIIT: Entraînement par intervalles à haute intensité

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Le DIMANCHE 13 avril 16h00 à 16h50

Ce cours au rythme soutenu se distingue par
de courtes séquences d'exercices suivies
d'un entraînement à plus faible intensité.

HIIT: High Intensity Interval Training

At the Sports Complex (Reception Hall)

SUNDAY, April 13 4:00 to 4:50 pm

This fast-paced class alternates between short
sequences of intense exercises and
lower intensity training.



ZUMBA

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Le DIMANCHE 27 avril 17h à 17h50

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 reggaetone.

ZUMBA

At the Sports Complex (Reception Hall)

SUNDAY, April 27 5:00 to 5:50 pm

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



ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS

12 à 17 ans

Voir les détails en page 24

Basketball et Volleyball

DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS

12 to 17 year olds

See details on page 24

Basketball and Volleyball



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



Autres cours / activités pour ados Other classes / activities for teens

COURS DE GARDIENNAGE

du Conseil Canadien de la Sécurité
(11+ ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)
Programme offert en anglais – manuel disponible en français
DIMANCHE 4 mai 2025 8h00 à 16h00

Coût : R&B : 55 \$

Ce cours offert par des instructeurs expérimentés s'adresse aux jeunes de 11 ans et plus qui désirent faire reconnaître leur sens de maturité ainsi que leurs compétences en gardiennage. Cette formation traitera de divers sujets tels que:

- 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

- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 4 et 5).
- Veuillez apporter 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, May 4, 2025 8:00 am to 4:00 pm

Cost : R&B : \$55

This program, offered by experienced instructors, enables students to demonstrate their maturity and capabilities in babysitting. Students of this course must be at least 11 years old. The course material will cover a variety of topics such as:

- 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

- Online registration required for all (details on page 4 and 5).
- Please bring a lunch, a water bottle, a pencil and a notebook to take notes.



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 4 et 5).

À 18h15 les MERCREDIS:

- 30 avril
- 28 mai

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 4 and 5).

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- April 30
- May 28



BRACELET EN PERLES

(10+ ans)

À la Bibliothèque - Atelier bilingue et gratuit
JEUDI 24 avril 19h à 20h30

Grâce à une technique simple de perlage, les participants confectionneront un bracelet sophistiqué et élégant, parfait à offrir en cadeau ou à porter fièrement. Une activité créative et amusante, idéale pour les adolescents et les adultes, à réaliser seul ou entre amis!

- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 4 et 5).

BEADED BRACELET

(10+ yr olds)

At the Library - Free bilingual workshop
THURSDAY, April 24 7 to 8:30 pm

Using a simple beading technique, participants will create their own sophisticated and elegant bracelet perfect to wear or give as a special gift. A creative and fun activity for youth and adults, to do solo or with friends.

- Online registration required for all (details on page 4 and 5).



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 CRUNCH MIDI-XPRESS 3 COURS PAR SEMAINE**

Les **LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS**

7 avril au 13 juin*

12h15 à 12h45

* Relâche : 21 avril & 19 mai

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	165 \$
	R65+	132 \$

Bougez 3 fois par semaine pendant 10 semaines en vous inscrivant aux trois cours du programme CRUNCH MIDI-XPRESS et bénéficiez d'un tarif réduit !

... **LUNCH CRUNCH XPRESS PACKAGE 3 CLASSES PER WEEK**

MONDAYS, WEDNESDAYS and FRIDAYS

April 7 to June 13*

12:15 to 12:45 pm

* No class: April 21 & May 19

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$165
	R65+	\$132

Work out 3 times a week during 10 weeks by signing up for all 3 courses of the LUNCH CRUNCH XPRESS program and enjoy a reduced rate!

... **TONUS 360**

Les **LUNDIS - 7 avril au 9 juin***

12h15 à 12h45

* Relâche : 21 avril et 19 mai

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	66 \$
	R65+	52 \$

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 - April 7 to June 9*

12:15 to 12:45 pm

* No class: April 21 & May 19

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$66
	R65+	\$52

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 CUISSSES**

Les **MERCREDIS - 9 avril au 11 juin**

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+	65 \$

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

... **LOWER BODY BURN**

WEDNESDAYS - April 9 to June 11

12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$82
	R65+	\$65

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 - 11 avril au 13 juin**

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+	65 \$

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 - April 11 to June 13

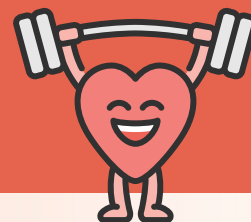
12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$82
	R65+	\$65

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



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

7 avril au 13 juin*

9h à 9h50

* Relâche : les lundis 21 avril et 19 mai

Au Complexe sportif
(Gymnase)

Coût: R&B: 200 \$
R65+ 160 \$

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

April 7 to June 13*

9:00 to 9:50 am

* No class: Mondays, April 21 & May 19

At the Sports Complex
(Gymnasium)

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

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

7 avril au 12 juin*

* Relâche : les lundis 21 avril et 19 mai

Les LUNDIS	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 66 \$ R65+ 52 \$
Les JEUDIS	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$

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

April 7 to June 12*

* No class: Mondays, April 21 & May 19

MONDAYS	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$66 R65+ \$52
THURSDAYS	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65

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

7 avril au 11 juin*

* Relâche: les lundis 21 avril et 19 mai

Les LUNDIS	Complexe sportif	Coût:	R&B:	66 \$
10h00 à 10h50	(Gymnase)		R65+	52 \$
Les MERCREDIS	Complexe sportif	Coût:	R&B:	82 \$
10h00 à 10h50	(Gymnase)		R65+	65 \$

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

●●○

FUNCTIONAL TONING

April 7 to June 11*

* No class: Mondays, April 21 & May 19

MONDAYS	Sports Complex	Cost:	R&B:	\$66
10:00 to 10:50 am	(Gymnasium)		R65+	\$52
WEDNESDAYS	Sports Complex	Cost:	R&B:	\$82
10:00 to 10:50 am	(Gymnasium)		R65+	\$65

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



●○○

TAI CHI / CHI KUNG

Tous les niveaux

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Les LUNDIS - 7 avril au 9 juin*

10h00 à 10h50

* Relâche: 21 avril et 19 mai

Coût:	R&B:	66 \$
	R65+:	52 \$

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 / CHI KUNG

All levels

Sports Complex (Reception Hall)

MONDAYS – April 7 to June 9*

10:00 to 10:50 am

* No class: April 21 & May 19

Cost:	R&B:	\$66
	R65+:	\$52

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+

10 avril au 12 juin

Complexe sportif
(Salle de réception)

Débutants	Les JEUDIS	Coût:	R&B:	82 \$
	18h30 à 19h20		R65+	65 \$
Avancés	Les JEUDIS	Coût:	R&B:	82 \$
	19h30 à 20h20		R65+	65 \$

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

●○○

TAI CHI 18+

April 10 to June 12

Sports Complex
(Reception Hall)

Beginners	THURSDAYS	Cost:	R&B:	\$82
	6:30 to 7:20 pm		R65+	\$65
Advanced	THURSDAYS	Cost:	R&B:	\$82
	7:30 to 8:20 pm		R65+	\$65

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.



●●●

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

7 avril au 11 juin

* Relâche: les lundis 21 avril et 19 mai

Les LUNDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût:	R&B:	66 \$
			R65+	52 \$
Les LUNDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût:	R&B:	66 \$
			R65+	52 \$
Les MERCREDIS - 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Gymnase)	Coût:	R&B:	82 \$
			R65+	65 \$

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

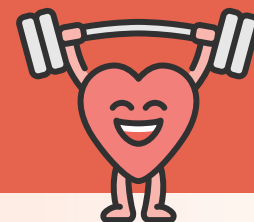
April 7 to June 11

* No class: Mondays, April 21 & May 19

MONDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost:	R&B:	\$66
			R65+	\$52
MONDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost:	R&B:	\$66
			R65+	\$52
WEDNESDAYS - 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost:	R&B:	\$82
			R65+	\$65

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!

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



● ● ●

ZUMBA

7 avril au 14 juin*

* Relâche: les lundis 21 avril et 19 mai et samedi 24 mai

Les LUNDIS 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	66 \$ 52 \$
Les LUNDIS 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	66 \$ 52 \$
Les MERCREDIS 18h00 à 18h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
Les SAMEDIS 9h00 à 9h50	Chalet Kirkland	Coût: R&B: R65+	74 \$ 59 \$

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 reggaetone.

● ● ●

ZUMBA

April 7 to June 14*

* No class: Mondays, April 21 & May 19 & Saturday, May 24

MONDAYS 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$66 \$52
MONDAYS 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$66 \$52
WEDNESDAYS 6:00 to 6:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
SATURDAYS 9:00 to 9:50 am	Kirkland Chalet	Cost: R&B: R65+	\$74 \$59

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



● ● ●

CORE PLUS

8 avril au 10 juin

Les MARDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
--------------------------	----------------------------	--------------------	----------------

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

April 8 to June 10

TUESDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
----------------------------	----------------------------	--------------------	--------------

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

● ● ●

ZUMBA GOLD

Complexe sportif (Salle de réception)

Les MARDIS - 8 avril au 10 juin
12h à 12h50

Coût:	R&B: R65+:	82 \$ 65 \$
-------	---------------	----------------

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

● ● ●

ZUMBA GOLD

Sports Complex (Reception Hall)

TUESDAYS - April 8 to June 10
12:00 to 12:50 pm

Cost:	R&B: R65+:	\$82 \$65
-------	---------------	--------------

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



● ● ●

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Complexe sportif (Salle de réception)

Les MARDIS - 8 avril au 10 juin
9h00 à 9h50

Coût:	R&B: R65+:	82 \$ 65 \$
-------	---------------	----------------

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

● ● ●

DYNAMIC STRETCHING

Sports Complex (Reception Hall)

TUESDAYS - April 8 to June 10
9:00 to 9:50 am

Cost:	R&B: R65+:	\$82 \$65
-------	---------------	--------------

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



●○○

BALLET POUR ADULTES 18+

Chalet Ecclestone

Les MARDIS - 8 avril au 10 juin
19h00 à 19h50

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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 - April 8 to June 10
7:00 to 7:50 pm

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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

9 avril au 11 juin

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

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

April 9 to June 11

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

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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

8 avril au 12 juin

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

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

April 8 to June 12

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

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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 - 10 avril au 12 juin
10h00 à 10h50

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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)

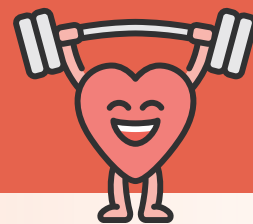
THURSDAYS - April 10 to June 12
10:00 to 10:50 am

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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.



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



● ● ●

MARCHE NORDIQUE

Point de rencontre: Chalet Holleuffer (75, Charlevoix)

Les JEUDIS - 10 avril au 12 juin
10h30 à 11h20

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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)

THURSDAYS - April 10 to June 12
10:30 to 11:20 am

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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®

Complexe sportif (Gymnase)

Les VENDREDIS - 11 avril au 13 juin
9h00 à 9h50

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

Sports Complex (Gymnasium)

FRIDAYS - April 11 to June 13
9:00 to 9:50 am

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

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.



● ● ●

ESSENTRICS®

Complexe sportif (Salle de réception)

Les VENDREDIS - 11 avril au 13 juin
9h30 à 10h20

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

L'objectif de l'entraînement Essentrics est de créer un corps équilibré. Ce programme combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement pour développer un corps fort et tonique, entièrement capable de bouger chacune de ses articulations et chacun de ses muscles librement dans toute leur amplitude de mouvement.

• Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

● ● ●

ESSENTRICS®

Sports Complex (Reception Hall)

FRIDAYS - April 11 to June 13
9:30 to 10:20 am

Cost:	R&B:	\$82
	R65+:	\$65

A dynamic, full body workout suitable for all fitness levels, that simultaneously combines stretching and strengthening while engaging all 650 muscles. This class will increase flexibility and mobility for a healthy, toned and pain-free body.

• Yoga or Pilates mat is required.





●○○

HATHA YOGA

7 avril au 9 juin* Relâche: 21 avril et 19 mai

Les LUNDIS - 19h30 à 20h20 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 66 \$
R65+ 52 \$

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

April 7 to June 9* No class: April 21 & May 19

MONDAYS - 7:30 to 8:20 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$66
R65+ \$52

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.

●○○

INTRODUCTION AU YOGA

8 avril au 10 juin

Les MARDIS - 18h00 à 18h50 Complexe sportif (Gymnase) Coût: R&B: 82 \$
R65+ 65 \$

Cours de niveau débutant permettant d'apprendre des techniques d'étirement et de respiration en mettant l'accent sur la souplesse et la relaxation.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

INTRODUCTION TO YOGA

April 8 to June 10

TUESDAYS - 6:00 to 6:50 pm Sports Complex (Gymnasium) Cost: R&B: \$82
R65+ \$65

This beginner level class will help you learn stretching, breathing and flexibility techniques while focusing on relaxation.

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

YOGALATES

8 avril au 10 juin

Les MARDIS - 19h00 à 19h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 82 \$
R65+ 65 \$

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

April 8 to June 10

TUESDAYS - 7:00 to 7:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$82
R65+ \$65

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

7 avril au 11 juin* les lundis 21 avril et 19 mai

Les LUNDIS - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 66 \$
R65+ 52 \$

Les MERCREDIS - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 82 \$
R65+ 65 \$

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.

●○○

EASY & GENTLE CHAIR YOGA

April 7 to June 11* No class: Mondays, April 21 & May 19

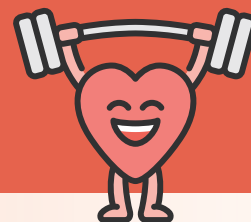
MONDAYS - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$66
R65+ \$52

WEDNESDAYS - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$82
R65+ \$65

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.

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



● ● ●

SLOW FLOW YOGA

8 avril au 11 juin

Les MARDIS - 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les MERCREDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$

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

April 8 to June 11

TUESDAYS - 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
WEDNESDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65

Gentle Vinyasa (Slow Flow) is an all levels class with a focus on breath 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.

● ● ●

YIN YOGA

9 avril au 11 juin

Les MERCREDIS - 20h00 à 20h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
-------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

Le Yin yoga est caractérisé par des postures maintenues passivement pendant 2 à 5 minutes. Cette pratique méditative du yoga convient aux étudiants de tous les niveaux qui cherchent à rétablir leur flexibilité et à augmenter l'amplitude de leurs mouvements. Cette discipline contribue à l'amélioration de la santé des organes, l'augmentation de l'énergie et d'un sentiment général de bien-être.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

● ● ●

YIN YOGA

April 9 to June 11

WEDNESDAYS - 8:00 to 8:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Yin yoga is characterized by postures held passively for 2 to 5 minutes. This meditative yoga practice is suitable for students of all levels seeking to restore flexibility and range of motion. This discipline contributes to improving organ health, increasing energy and promoting a general sense of well-being.

- Yoga or Pilates mat is required.

● ● ●

YOGA EN DOUCEUR

7 avril au 13 juin*

Relâche: les lundis 21 avril et 19 mai

Les LUNDIS avec méditation - 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 66 \$ R65+ 52 \$
Les MERCREDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les JEUDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les VENDREDIS - 10h30 à 11h20		Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$

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

April 7 to June 13*

No class: Mondays, April 21 & May 19

MONDAYS with meditation - 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$66 R65+ \$52
WEDNESDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
FRIDAYS - 10:30 to 11:20 am		Cost: R&B: \$82 R65+ \$65

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

- Yoga or Pilates mat is required.



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Arts et langues Art and languages

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 vie communautaire/Programmation des activités/Printemps 2025](http://ville.kirkland.qc.ca/Loisirs-et-vie-communautaire/Programmation-des-activites/Printemps-2025).



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 Community Living/Programming of activities/Spring 2025](http://ville.kirkland.qc.ca/Recreation-and-Community-Living/Programming-of-activities/Spring-2025).



Apprendre à peindre/dessiner avec / Learning to paint/draw with

Josie Rinoldo

AQUARELLE

TOUS LES NIVEAUX 9 avril au 14 mai (6 semaines)	Les MERCREDIS 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 150 \$ R65+ 120 \$
NIVEAU AVANCÉ 8 avril au 13 mai (6 semaines)	Les MARDIS 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 150 \$ R65+ 120 \$

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!

WATERCOLOR

ALL LEVELS April 9 to May 14 (6 weeks)	WEDNESDAYS 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$150 R65+ \$120
ADVANCED LEVEL April 8 to May 13 (6 weeks)	TUESDAYS 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$150 R65+ \$120

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!

DESSIN Tous les niveaux 10 avril au 15 mai (6 semaines)

Les JEUDIS - 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 150 \$ R65+ 120 \$
----------------------------------	----------------------------------

Ce cours permet aux participants d'approfondir leurs compétences et techniques de dessin. Une variété de techniques sont enseignées et une attention individuelle est accordée aux participants.

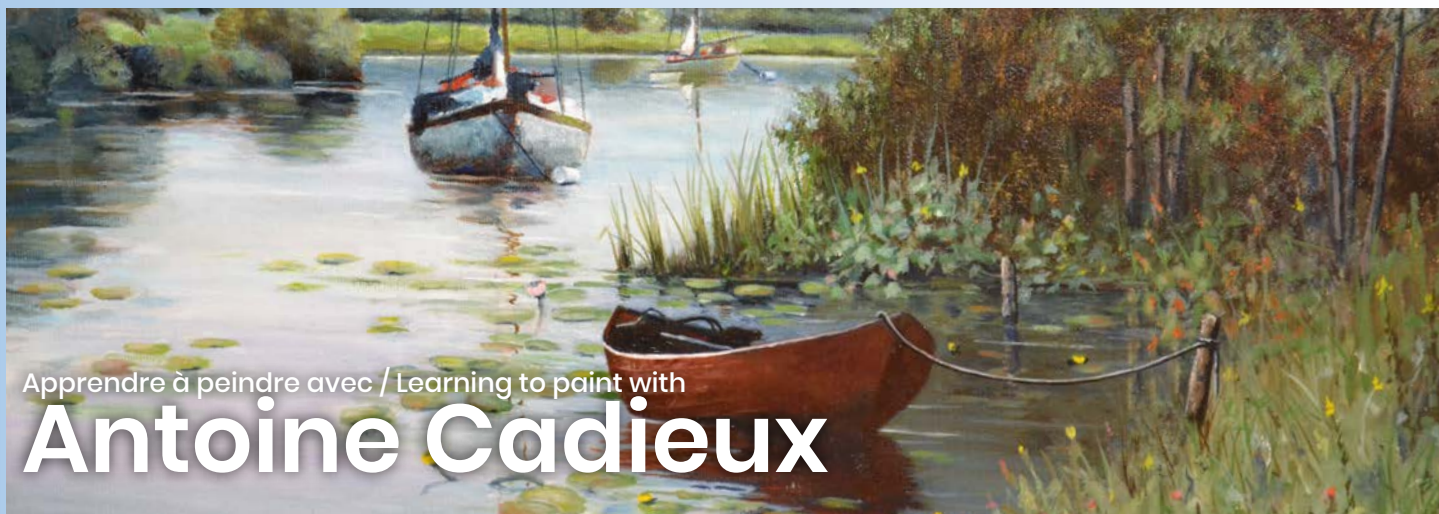
DRAWING All levels April 10 to May 15 (6 weeks)

THURSDAYS - 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$150 R65+ \$120
--	--------------------------------

This course enables participants to deepen their drawing skills and techniques. A variety of techniques are taught and individual attention is given to participants.

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ Arts et langues

ADULT 14+ PROGRAMS Art and languages



Apprendre à peindre avec / Learning to paint with

Antoine Cadieux

AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé (9 semaines)

AQUAOIL 1	7 avril au 16 juin* (9 semaines) <i>*Relâche: les 21 avril et 19 mai</i>	Les LUNDIS 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 225 \$ R65+ 180 \$
AQUAOIL 2	10 avril au 12 juin (10 semaines)	Les JEUDIS 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$

Cours dynamique où vous apprendrez 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 (9 weeks)

AQUAOIL 1	April 7 to June 16* (9 weeks) <i>*No class: April 21 and May 19</i>	MONDAYS 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$225 \$180
AQUAOIL 2	April 10 to June 12 (10 weeks)	THURSDAYS 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$250 \$200

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

8 avril au 10 juin (10 semaines)

Les MARDIS - 18h00 à 21h00	Coût: R&B: 280 \$ R65+ 225 \$
-----------------------------------	--

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

April 8 to June 10 (10 weeks)

TUESDAYS - 6:00 to 9:00 pm	Cost: R&B: \$280 \$225
-----------------------------------	---

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

9 avril au 11 juin (10 semaines)

LES MERCREDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 280 \$ R65+ 225 \$
--------------------------------------	--

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

April 9 to June 11 (10 weeks)

WEDNESDAY - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$280 \$225
------------------------------------	---

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.

PASSION DE LA PEINTURE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

11 avril au 20 juin* (10 semaines) *Relâche: le 18 avril*

LES VENDREDIS - 9h30 à 12h30	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$
-------------------------------------	--

Ce cours s'adresse tant aux débutants qu'aux personnes qui veulent améliorer leurs techniques de peinture. Les médiums utilisés sont au choix, l'huile, l'acrylique ou l'aquarelle. Peignez les sujets qui vous plaisent. **Paysages et natures mortes** sont les sujets que nous aborderons.

PASSION FOR PAINTING

Beginner, Intermediate and Advanced

April 11 to June 20* (10 weeks) *No class: April 18*

FRIDAYS - 9:30 am to 12:30 pm	Cost: R&B: \$250 \$200
--------------------------------------	---

Bilingual course aimed at both beginners and people wishing to improve their painting techniques. The mediums used will be oil, acrylic or watercolor of your choice. Paint the subjects you like. **Landscapes and still lifes will be the subjects covered.**

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

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



Achat de matériel requis
voir p. 19

Purchase of material required
see p. 19

ITALIEN – DÉBUTANT

Niveau 4

11 avril au 20 juin* Relâche: le 18 avril

Les VENDREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 220 \$
R65+ 176 \$

Découvrez la beauté de la langue italienne dans ce cours convivial parfait pour les débutants n'ayant **aucune expérience préalable de la langue**. Ce cours couvre les compétences linguistiques essentielles, les connaissances culturelles et les applications pratiques pour les situations de tous les jours. Participez à des activités interactives, apprenez en utilisant des ressources multimédias et profitez du soutien d'une communauté, pour une expérience d'apprentissage amusante et efficace. Aucun prérequis nécessaire.

ITALIAN – BEGINNER

Level 4

April 11 to June 20* No class: April 18

FRIDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$220
R65+ \$176

Discover the beauty of the Italian language in this beginner-friendly course, perfect for those **with zero Italian experience**. This class covers essential language skills, cultural insights and practical applications for everyday situations. Engage in interactive activities, learn through multimedia resources, and join a supportive community for a fun and effective learning experience. No prerequisites required.

ITALIEN – INTERMÉDIAIRE

Niveau 4

8 avril au 10 juin

Les MARDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 220 \$
R65+ 176 \$

Ce cours est conçu pour les apprenants ayant une **compréhension de base de l'italien** qui souhaitent approfondir leurs connaissances de la langue et leur aisance à la parler. Plongez dans la beauté de la langue et de la culture italiennes tout en affinant vos capacités d'expression orale, d'écoute, de lecture et d'écriture.

ITALIAN – INTERMEDIATE

Level 4

April 8 to June 10

TUESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$220
R65+ \$176

This course is designed for learners with a **basic understanding of Italian** who wish to deepen their knowledge of the language and their fluency. Immerse yourself in the beauty of Italian language and culture while honing your speaking, listening, reading and writing skills.

ITALIEN – AVANCÉ

Niveau 4

10 avril au 12 juin

Les JEUDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 220 \$
R65+ 176 \$

Ce cours est conçu pour les apprenants ayant **de solides bases dans la langue** et vise à affiner leurs compétences linguistiques, à approfondir leurs connaissances culturelles et à élever leur aisance générale à un niveau avancé. Plongez dans un discours italien authentique et explorez les subtilités de la langue et de la culture.

ITALIAN – ADVANCED

Level 4

April 10 to June 12

THURSDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$220
R65+ \$176

This course is designed for learners with a **solid foundation in the language** and aims to refine their linguistic skills, deepen their cultural knowledge and raise their general fluency to an advanced level. Immerse yourself in authentic Italian discourse and explore the subtleties of language and culture.

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.

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

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: 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

7 avril au 23 juin

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 THE ELECTRONIC TABLET (IPAD) (55+ year olds)

IN ENGLISH

April 17 to June 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 regards 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 avril au 20 juin

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

April 16 to June 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

PROGRAMMES ADULTES 18+ ADULT 18+ PROGRAMS

Dégustations de vins Wine tasting classes

Ateliers bilingues avec / Bilingual workshops with

Carl Bird

18 ans/yr+

Inscription
en ligne requise
(voir détails pages 4-5)

Online registration
required
(see details pages 4-5)

QUE RÉVÈLE UN NOM?

LUNDI 14 avril

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B:
R65+

85 \$
68 \$

Le monde du vin peut parfois être impressionnant, avec une multitude d'options provenant des quatre coins du globe répondant à des goûts et préférences variés. Pour rendre les choses encore plus complexes, certaines variétés de vignes portent des noms différents selon l'endroit où elles sont cultivées et où le vin est produit. Lors de cet atelier, Carl vous guidera à travers une dégustation de quatre cépages différents (huit vins au total), en explorant comment leurs noms diffèrent selon leur origine.

WHAT'S IN THE NAME?

MONDAY, April 14

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

Cost: R&B:
R65+

\$85
\$68

The world of wine can sometimes feel overwhelming, with countless options from around the world that appeal to different tastes and preferences. To add to the complexity, some grape varieties go by different names depending on where they are grown and the wine is produced. In this workshop, Carl will guide you through a tasting of four distinct grape varieties (eight wines in total), exploring how their names change based on their origin.

CLIMAT CHAUD VS CLIMAT FRAIS

LUNDI 12 mai

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B:
R65+

85 \$
68 \$

Pourquoi un vin produit à partir du même cépage peut-il avoir un goût différent selon l'endroit où les raisins sont cultivés? Dans cet atelier, Carl vous fera découvrir l'impact des différences climatiques régionales sur les arômes, les saveurs et la structure des vins issus d'un même cépage. Vous dégusterez deux vins de chaque cépage – Chardonnay, Cabernet Sauvignon, Pinot Noir et Merlot – l'un provenant d'un climat chaud et l'autre d'un climat frais (huit vins au total).

WARM VS COOL CLIMATE

MONDAY, May 12

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

Cost: R&B:
R65+

\$85
\$68

Why does a wine made with the same grape variety taste different depending on where the grapes are grown? In this workshop, Carl will lead you through an exploration of how regional climatic differences can impact the final aromas, tastes and structure of wines made from the same variety. You will taste two wines each made from Chardonnay, Cabernet Sauvignon, Pinot Noir and Merlot, one from a hot climate and one from a cool climate (eight wines in total).

ADAPTER LA VITICULTURE AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

LUNDI 9 juin

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B:
R65+

85 \$
68 \$

Les phénomènes météorologiques extrêmes liés aux changements climatiques ont un impact significatif à l'échelle mondiale. L'un des secteurs les plus touchés est l'agriculture, et la viticulture ainsi que la vinification n'y échappent pas. Participez à cet atelier lors duquel vous en apprendrez davantage sur les mesures innovantes prises par les viticulteurs et les vignerons pour s'adapter à ces défis. Vous aurez également l'occasion de déguster six vins différents.

ADAPTING WINEMAKING TO CLIMATE CHANGE

MONDAY, June 9

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

Cost: R&B:
R65+

\$85
\$68

Extreme weather events related to climate change are having a significant impact worldwide. One of the areas most affected is agriculture—and grape growing and winemaking are no exception. Join Carl for a workshop where you will explore the innovative steps grape growers and winemakers are taking to adapt to these challenges. Along the way, you'll enjoy a tasting of six different wines.

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Gymnase
Gymnasium

Gymnase / Gymnasium

ACTIVITÉS LIBRES

Pour tous

7 avril au 9 juin

*Exceptions: 21 avril, 19 mai

LUNDIS 16h à 17h50: Badminton

LUNDIS 20h30 à 22h20: Basketball

DROP-IN ACTIVITIES

For all

April 7 to June 9

*Exceptions: April 21, May 19

MONDAYS 4 to 5:50 pm: Badminton

MONDAYS 8:30 to 10:20 pm: Basketball



Pour ados (12-17 ans)

8 avril au 12 juin

MARDIS 16h à 16h50: Basketball

JEUDIS 16h à 16h50: Volleyball

For teens (12-17 yrs)

April 8 to June 12

TUESDAYS 4 to 4:50 pm: Basketball

THURSDAYS 4 to 4:50 pm: Volleyball

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)

Activités libres

- Limite de 25 personnes dans le gymnase

Drop-in activities

- Limit of 25 people inside the gymnasium

BASKETBALL familial et BADMINTON familial

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

Family BASKETBALL and Family BADMINTON

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

BASKETBALL familial

6 avril au 15 juin

*Exception: 20 avril

DIMANCHES 12h à 13h20

Family BASKETBALL

April 6 to June 15

*Exception: April 20

SUNDAYS 12 noon to 1:20 pm



BADMINTON familial

4 avril au 15 juin

VENDREDIS 16h à 16h50

DIMANCHES 15h à 16h20

*Exception: 20 avril

Family BADMINTON

April 4 to June 15

FRIDAYS 4 to 4:50 pm

SUNDAYS 3 to 4:20 pm

*Exception: April 20



Badminton 14+ Pickleball 14+

Activités gratuites,
Inscription
hebdomadaire
en ligne requise
Free activities,
Weekly online
registration
required

Pickleball / Badminton 14+

BADMINTON 14+

2 avril au 15 juin

MERCREDIS de 13h30 à 14h50

MERCREDIS de 16h30 à 17h50

VENDREDIS de 7h00 à 8h20

SAMEDIS de 17h à 18h50

*Exception: 31 mai

DIMANCHES de 17h30 à 18h50

*Exception: 20 avril



BADMINTON 14+

April 2 to June 15

WEDNESDAYS, 1:30 to 2:50 pm

WEDNESDAYS, 4:30 to 5:50 pm

FRIDAYS, 7 to 8:20 am

SATURDAYS, 5 to 6:50 pm

*Exception: May 31

SUNDAYS, 5:30 to 6:50 pm

*Exception: April 20

PICKLEBALL 14+

2 avril au 15 juin

MERCREDIS de 19h30 à 20h50

JEUDIS de 14h30 à 15h50

VENDREDIS de 11h à 12h20

VENDREDIS de 17h à 18h20

*Exceptions: 2 et 30 mai

DIMANCHES de 7h à 8h20

*Exception: 20 avril

DIMANCHES de 13h30 à 14h50

*Exception: 20 avril



PICKLEBALL 14+

April 2 to June 15

WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm

THURSDAYS, 2:30 to 3:50 pm

FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm

FRIDAYS, 5 to 6:20 pm

*Exceptions: May 2 and 30

SUNDAYS, 7 to 8:20 am

*Exception: April 20

SUNDAYS, 1:30 to 2:50 pm

*Exception: April 20

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

Les participants doivent apporter leur propre équipement

Participants must bring their own equipment

Pickleball

Balles et raquettes disponibles sur place

Balls and paddles available on site

IMPORTANT !

BADMINTON 14+ / PICKLEBALL 14+

INSCRIPTION HEBDOMADAIRE EN LIGNE OBLIGATOIRE

WEEKLY ONLINE REGISTRATION REQUIRED



Période d'inscription et frais applicables

RÉSIDENTS DE KIRKLAND :
Dès 9h le VENDREDI
pour la semaine suivante
Gratuit

NON-RÉSIDENTS :
Dès le LUNDI midi
pour la semaine en cours
\$5 Aucun remboursement ni crédit

L'inscription en ligne se
termine à 9h les mercredis.

Registration period and applicable fees

KIRKLAND RESIDENTS:
as of FRIDAY 9 am
for the following week
Free

NON-RESIDENTS:
as of MONDAY 12 pm
for the current week
\$5 No refund or credit

Online registration ends
at 9 am on Wednesdays.

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)	11 avril au 7 novembre VENDREDIS 17h à 18h30
	12 avril au 8 novembre SAMEDIS 8h à 9h *Exception: 14 juin
	13 avril au 9 novembre DIMANCHES 13h à 14h
SMILEY PARK (Synthetic field)	April 11 to November 7 FRIDAYS from 5 to 6:30 pm
	April 12 to November 8 SATURDAYS from 8 to 9 am *Exception: June 14
	April 13 to November 9 SUNDAYS from 1 to 2 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

7 janvier au 3 avril

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

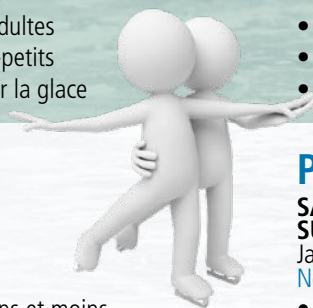
Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15

Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45

18 janvier au 5 avril

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

January 7 to April 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

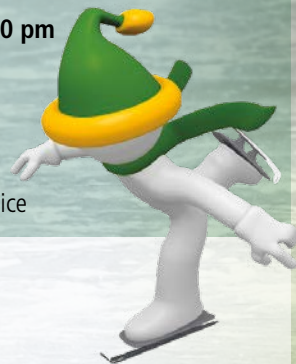
SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm

SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

January 18 to April 5

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

13 janvier au 2 avril

*Exceptions: 3, 5 et 24 mars

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 en ligne obligatoire. Aucun remboursement ni crédit.

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

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

January 13 to April 2

*Exceptions: March 3, 5 and 24

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 online registration. No refund or credit.



Horaires régulier • Regular Schedule

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
				 7:00 – 8:20 Badminton 14+	8:00 – 9:00 Smiley Jeux libres	 7:00 – 8:20 Pickleball 14+
 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 familial Family Basketball
						13:00 – 14:00 Smiley Jeux libres
		 13:30 – 14:50 Badminton 14+	 14:30 – 15:50 Pickleball 14+			 13:30 – 14:50 Pickleball 14+
16:00 – 17:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton tous/all)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball 12-17)		16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Volleyball 12-17)	16:00 – 16:50 Badminton familial Family Badminton	 17:00 – 18:50 Badminton 14+	14:00 – 15:45 Patinage public Public skating
		 16:30 – 17:50 Badminton 14+		 17:00 – 18:20 Pickleball 14+	19:00 – 20:15 Patinage public Public skating	15:00 – 16:20 Badminton Familial Family Badminton
20:30 – 22:20 Gymnase libre Open Gym Basketball tous/all		 19:30 – 20:50 Pickleball 14+		17:00 – 18:30 Smiley Jeux libres		 17:30 – 18:50 Badminton 14+

Horaires spécial des congés scolaires Special schedule for school holidays

MARS / MARCH

24 + 28

ARÉNA

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

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

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

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

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

GYMNASE

15h à 15h50: Volleyball (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

ARENA

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

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

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

Participants must bring their own equipment.

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

GYMNASIUM

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

Participants must bring their own equipment.

ACTIVITÉS JEUNESSE À LA BIBLIOTHÈQUE YOUTH ACTIVITIES AT THE LIBRARY

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 4)

Mandatory Online Registration (details on page 4)

ATELIER KOKOBRIK AQUARELLE SUR COQUILLE D'ŒUF

7 à 14 ans

DIMANCHE 12 avril - 14h30

Inscriptions à compter du 27 mars

Viens explorer ton côté artistique en utilisant de la peinture aquarelle sur des coquilles d'œuf pour créer un superbe œuf de Pâques.



KOKOBRIK WORKSHOP WATERCOLOUR ON EGGSHELLS

7 to 14 year olds

SUNDAY, April 12 - 2:30 pm

Registration starts March 27

Come and explore your artistic side using watercolour paint on eggshells to create your very own Easter egg masterpiece.

ATELIER : PORTE-CLÉS EN PERLES

6 ans +

DIMANCHE 4 mai - 14h-15h30

Inscriptions à compter du 24 avril

Dans cet atelier, tu recevras tout le matériel nécessaire pour concevoir un magnifique porte-clés en perles, pour toi-même ou pour offrir en cadeau à un être cher.



CRAFT WORKSHOP: BEADED KEYCHAINS

6 years +

SUNDAY, May 4 – 2 to 3:30 pm

Registration starts April 24

In this workshop, you will receive all the materials needed to design and create a beautiful beaded keychain, perfect for yourself or for someone special.

TROUSSES DE BRICOLAGE À EMPORTER

Aucune inscription requise

Viens à la Bibliothèque récupérer ta trousse de bricolage du printemps !

Chaque trousse comprend tout le matériel nécessaire pour créer un bricolage facile et éducatif (sauf de la colle et des ciseaux).

Les trousse sont disponibles en quantités limitées :

- **Mars:**
Napperon - Mois de la nutrition
Disponible dès le 3 mars
- **Avril:**
Tulipe Origami
Disponible dès le 7 avril
- **Mai:**
Moulin à vent
Disponible dès le 5 mai

CRAFT KITS TO GO

No registration required

Come to the Library to pick up your spring craft kit!

Each kit includes everything you need to create an easy, educational craft (except glue and scissors).

The kits are available in limited quantities:

- **March:**
Nutrition Month Placemat
Available as of March 3
- **April:**
Tulip Origami
Available as of April 7
- **May:**
Windmill
Available as of May 5



RAPPELS IMPORTANTS

- Dans le but d'offrir à tous les enfants la chance de participer aux activités, un préavis de 24 heures est requis en cas d'annulation.
- 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.



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.

Théâtre Lollipop

Bonbon Theatre



THE AMAZING PHIL

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

Le **VENDREDI 7 mars**
11h00 à 11h50

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Combinant cirque, arts de rue, jeu clownesque et magie, le spectacle haut en couleur de cet artiste multidisciplinaire vous promet rires, « Wow ! », « Oh ! », « Ah ! » et « Hiii ! »

Laissez la magie du AMAZING PHIL vous transporter dans ses bulles éclatées. Moments de folie inoubliables pour grands et petits !

FRIDAY, March 7
11:00 to 11:50 am

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Combining circus, street arts, clowning and magic, the colorful show by this multidisciplinary artist promises you laughter, "Wow!", "Oh!", "Ah!" and "Hiii!"

Let the magic of AMAZING PHIL transport you into his burst bubbles. Unforgettable fun for adults and children!



LITTLE SAILBOAT

Spectacle en anglais pour les 3 à 7 ans
Show in English for 3 to 7 year olds

Le **DIMANCHE 13 avril**
11h00 à 11h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Murielle doit sortir les poubelles. Le camion passe ce soir. La pyramide d'ordures est immense. Heureusement, elle a un pouvoir ultra-précieux : celui de l'imagination ! Elle découvre ainsi que la chaussette peut devenir un drapeau, le rouleau de papier de toilette, une longue-vue, et le vieux manche à balai, un grand mât. En route pour l'aventure !

Un moment de jeu clownesque et d'acrobaties qui apportent une douce réflexion sur le plaisir de l'imagination et l'importance de recycler.

SUNDAY, April 13
11:00 to 11:45 am

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Murielle has to take out the trash. The truck is coming this evening. The garbage pyramid is huge. Fortunately, she has an ultra-precious power: that of the imagination! She soon discovers that the sock can become a flag, the toilet paper roll, a spyglass, and the old broomstick, a tall flagpole. On the road to adventure!

A moment of clown play and acrobatics which brings gentle reflection on the pleasure of the imagination and the importance of recycling.

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 18h15 les MERCREDIS:

- 30 avril
- 28 mai

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 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- April 30
- May 28

**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 4).

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

Reserve your spot online (details on page 4).

Le LUNDI
24 mars
à 13h30

MONDAY,
March 24
at 1:30 pm



ONE LIFE

Version
anglaise

English
version

Le LUNDI
12 mai
à 13h30

MONDAY,
May 12
at 1:30 pm



MARIA MONTESSORI

Version
française

French
version

Le LUNDI
16 juin
à 13h30

MONDAY,
June 16
at 1:30 pm



NAPOLÉON

Version
anglaise

English
version

CONSTELLATIONS

Pour tous / For all

En collaboration avec / In collaboration with
Conseil des arts de Montréal
& Quebec Writers Federation

**Nouveau!
New!**

ATELIER D'ÉCRITURE BILINGUE

Cet atelier d'écriture permettra aux participants de perfectionner l'art de raconter des histoires tout en explorant de nouvelles technologies telles que Google Earth, la cartographie numérique ainsi que l'impression 3D. En partageant des souvenirs liés à des lieux emblématiques à travers le monde, ils donneront vie à leurs récits. Cet atelier comprend deux sessions obligatoires de soir ainsi que la participation à un 5 à 7 convivial, suivi par le dévoilement des récits à 19h.

- 16 et 17 avril de 19h à 21h: Poésie et collage
- 24 avril de 17h à 20h: Dévoilement

BILINGUAL WRITING WORKSHOP

This writing workshop will allow participants to refine the art of storytelling while exploring new technologies such as Google Earth, digital mapping, and 3D printing. By sharing memories tied to iconic places around the world, they will bring their stories to life. This workshop includes two mandatory evening sessions as well as friendly 5 à 7 gathering, followed with the unveiling of the stories at 7 pm.

- April 16 and 17 from 7 to 9 pm: Writing and Collage
- April 24 from 5 to 8 pm: Unveiling



Une invitation pour toute la famille.
Réservez votre place en ligne
(détails en page 4).

An invitation for the whole family!
Reserve your place online
(details on page 4).

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Le VENDREDI
7 mars
à 18h30

FRIDAY,
March 7
at 6:30 pm



RUBY GILLMAN

Version anglaise English version

Le VENDREDI
21 mars
à 18h30

FRIDAY,
March 21
at 6:30 pm



AVALONIA: UN MONDE ÉTRANGE

Version française French version

Le VENDREDI
4 avril
à 18h30

FRIDAY,
April 4
at 6:30 pm



THE WILD ROBOT

Version anglaise English version

Le VENDREDI
18 avril
à 18h30

FRIDAY,
April 18
at 6:30 pm



ÉLÉMENTAIRE

Version française French version

Le VENDREDI
2 mai
à 18h30

FRIDAY,
May 2
at 6:30 pm



HITPIG

Version anglaise English version

Le VENDREDI
16 mai
à 18h30

FRIDAY,
May 16
at 6:30 pm



LES MÉCHANTS

Version française French version

RAPPELS IMPORTANTS

- Un préavis de 24 heures est requis en cas d'annulation.
- Le parent/gardien d'un enfant de moins de 11 ans 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 5 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent/gardien pendant l'activité.
- Seuls les enfants de 6 ans et plus peuvent participer seuls à l'activité.
- La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance.

IMPORTANT REMINDERS

- A 24-hour notice is required for cancellations.
- The parent/guardian of a child under 11 years of age must remain on the library premises for the duration of the activity for which the child is registered.
- Children aged 5 and under must be accompanied by a parent/guardian during the activity.
- Only children aged 6 and over may attend the activity alone.
- The city assumes no responsibility for children left unattended.

CLUBS DE LECTURE BOOK CLUBS

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 (détails en page 4) ou composer le 514 630-2726, poste 3219.

Activité gratuite.

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



LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS
PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS:



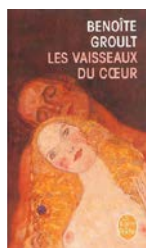
Jeudi 17 avril
**LA MAUVAISE
MÈRE**
de

Marguerite Anderson



Jeudi 15 mai
**IRMA S'EN
VA-T-EN GUERRE**
de

Karine Gagnon



Jeudi 19 juin
**LES VAISSEAUX
DU CŒUR**
de

Benoîte Groult

ENGLISH BOOK CLUB

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

To reserve a copy of the book, please register online (see procedure on page 4) or call 514 630-2726, extension 3219.

Admission is free.

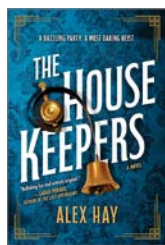
TO VIEW THE BOOK SUMMARIES,
SIMPLY SCAN THE FOLLOWING
QR CODE



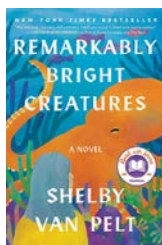
DISCUSSIONS IN THE COMING MONTHS
WILL FOCUS ON THE FOLLOWING TITLES:



Thursday, April 3
**THE
MEASURE**
by
Nikki Erlick



Thursday, May 1
**THE
HOUSE KEEPERS**
by
Alex Hay



Thursday, June 5
**REMARKABLY
BRIGHT CREATURES**
by
Shelby Van Pelt

**MAINTENANT
OFFERT
EN FRANÇAIS**



ACTIVITÉ GRATUITE

Réservez votre place en ligne
(voir détails page 4)

INFO: 514 630-2726

ADMISSION IS FREE

Save your spot online
(details on page 4)

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 du **PREMIER MERCREDI** du mois se déroulent dans un cadre informel et convivial et offrent aux participants une occasion unique de partager avec d'autres membres du Club leur expérience de lecture d'un livre qui leur a particulièrement « plu » ou carrément « déplu ».

Dates et thématiques des prochaines rencontres en français :

- 7 mai, 14h Romans d'éducation (Bildungsroman)
- 4 juin, 14h Combat national des livres 2025

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

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

Upcoming dates and themes in English:

- April 16, 2 pm Vietnam – Authors and Setting
- May 21, 2 pm Young Adult Fiction
- June 18, 2 pm Historical Fiction – 1800's

CONFÉRENCES À LA BIBLIOTHÈQUE CONFERENCES AT THE LIBRARY

Activités gratuites - Inscription en ligne obligatoire
(détails en page 4)

Free Activities - Mandatory Online Registration
(details on page 4)

CONSEILS NUTRITIONNELS, Y A-T-IL UNE SOLUTION À LA CONFUSION ?

En anglais avec

Dr. Joe Shwarcz, Directeur, Bureau de la
science et de la société de l'Université McGill

Le MERCREDI 9 avril - 19h00

Manger est devenu une expérience déroutante. Presque tous les jours, on nous annonce un « aliment miracle » que nous devrions consommer – des bleuets pour prévenir le cancer, les graines de lin pour la santé cardiaque, le soja pour atténuer les symptômes de la ménopause ou l'extrait de grains de café vert pour la perte de poids. Et puis, il y a les soucis : l'alcool, les additifs alimentaires, le gluten, les pesticides, les OGM, les antibiotiques, et même la viande. Naviguer dans ce labyrinthe nutritionnel nécessite une science solide et fondée sur des preuves pour bien nous guider.

NUTRITIONAL ADVICE, IS THERE A SOLUTION TO THE CONFUSION?

In English with

Dr. Joe Shwarcz, Director, McGill University
Office for Science and Society

WEDNESDAY, April 9 – 7 pm

Eating has become a confusing experience. Nearly every day, we are bombarded with headlines about the latest "miracle food" we should be consuming—blueberries to fight cancer, flaxseed for heart health, soybeans to ease menopause symptoms, or green coffee bean extract for weight loss. Then there are the worries: alcohol, food additives, gluten, pesticide residues, GMOs, antibiotics, and even meat. Navigating this maze of nutritional advice requires sound, evidence-based science to guide us.

L'ISLANDE – TERRE DE GLACE, TERRE DE FEU

En français avec
Alain Benoit

Le MARDI 6 mai - 19h

L'Islande, terre de volcans, de glace et de feu. Alain Benoit, conférencier et voyageur, raconte son voyage à travers les plus beaux paysages du pays. Lors de cette conférence, vous découvrirez de superbes chutes dont la plus puissante d'Europe, des paysages volcaniques à perte de vue, de magnifiques colonnes de basalte et plusieurs glaciers dont le plus grand d'Europe.

ICELAND – LAND OF ICE, LAND OF FIRE

In French with

Alain Benoit

TUESDAY, May 6 – 7 pm

Iceland, land of volcanoes, ice and fire. Alain Benoit, lecturer and traveler, shares his journey through the country's most beautiful landscapes. During this conference, you will discover superb waterfalls, including the most powerful in Europe, volcanic landscapes as far as the eye can see, magnificent basalt columns and several glaciers, including the largest in Europe.

EXPOSITIONS D'ART À LA BIBLIOTHÈQUE

ART EXHIBITS AT THE LIBRARY

ANYA KOM

3 mars au 31 mars / March 3 to March 31

Vernissage : 9 mars de 13h à 16h
March 9 from 1 to 4pm



NAHID RAFIE

31 mars au 14 avril / March 31 to April 14

Vernissage : 5 avril de 13h à 16h
April 5th from 1 pm to 4 pm



Les expositions d'art sont seulement 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.