



KIRKLAND

activités

activities

Automne 2023 Fall

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

Culture et loisirs/Culture and Recreation

Inscription aux
programmes d'automne

Fall Program
Registration

Théâtre Bonbon
Lollipop Theatre

Activités pour l'Halloween
Halloween Activities

Conférences à la Bibliothèque
Conferences at the Library



Renseignements généraux General Information

HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

La Bibliothèque,
le Complexe sportif
et les chalets de parc
seront fermés:
le 4 septembre
(Fête du travail)

The Library,
the Sports Complex
and park chalets
will be closed:
September 4
(Labour Day)

le 9 octobre
(Action de grâce)

October 9
(Thanksgiving)

SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

16950, boulevard Hymus

Programmes de loisirs

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

Réservation de locaux

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

Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

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

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

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

BIBLIOTHÈQUE LIBRARY

514 630-2726

17100, boulevard Hymus

Heures d'ouverture Opening hours

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

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

Information:

Communication@ville.kirkland.qc.ca

Impression / Printing: Numerix

Dépôt légal / Legal deposit:
Bibliothèque nationale du Québec

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

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



Table des matières / Table of content

- 3 INSCRIPTION AUX PROGRAMMES D'AUTOMNE
REGISTRATION FOR FALL PROGRAMS
- 4 INSCRIPTION EN LIGNE
ONLINE REGISTRATION
- 5 PROGRAMMES POUR ENFANTS
CHILDREN PROGRAMS
- 10 PROGRAMMES POUR ADOS
TEEN PROGRAMS
- 12 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+
ADULT 14+ PROGRAMS
- 24 ACTIVITÉS LIBRES – GYMNASSE, ARÉNA ET TERRAIN EXTÉRIEUR
DROP-IN ACTIVITIES – GYMNASIUM, ARENA AND OUTDOOR FIELD
- 28 THÉÂTRE BONBON
LOLLIPOP THEATRE
- 29 CINÉMA EN FAMILLE – JEUX DE SOCIÉTÉ
FAMILY MOVIE – BOARD GAMES
- 30 ACTIVITÉS JEUNESSE
YOUTH ACTIVITIES
- 32 CLUBS DE LECTURE
BOOK CLUBS
- 33 CLUB MORDUS DE LECTURE / EXPOSITIONS D'ART
HOOKED ON BOOKS CLUB / ART EXHIBITS
- 34 CONFÉRENCES
CONFERENCES
- 36 LUNDIS CINÉ-CLUB
MOVIE MONDAYS
- 37 RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
SENIORS FEST
- 38 JOURNÉES DE LA CULTURE



ville.kirkland.qc.ca

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



Inscription aux programmes d'automne

Registration for Fall Programs

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



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

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

Clientèle / Clientele	Dates	Paiement / Payment
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 24 août, 9h As of Thursday, August 24, 9 am	 Carte de crédit SEULEMENT Credit card ONLY
Pour TOUS For ALL	Dès le mercredi 30 août, 9h As of Wednesday, August 30, 9 am	

ÂGE REQUIS

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

AGE REQUIREMENTS

Participants must be the age required at the time of the activity or program. Age limits are strictly observed.

REFUND POLICY

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

10%

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

Une seule transaction par famille. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement. (exceptions : Sportball et Tennis adapté)

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

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

15%

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

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

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

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

20%

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

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

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

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

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

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



INFO:
1 833 693-2253

COMPANION LEISURE CARD

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

L'inscription en ligne, simple et sécuritaire !

Online registration, simple and secure!



AVANT L'INSCRIPTION

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

L'INSCRIPTION EN 9 ÉTAPES FACILES

1. S'assurer d'avoir préalablement créé et fait approuver son compte Accès Cité Loisirs
2. S'inscrire à partir d'un ordinateur ou d'une tablette (l'usage d'un téléphone cellulaire n'est pas recommandé)
3. Se rendre sur le site Internet de la Ville, sous le menu « Services en ligne/Inscriptions aux activités »
4. Entrer son adresse courriel et son mot de passe dans le coin supérieur droit du site d'inscription AccèsCité
5. Cliquer sur « Activités », puis sur « S'inscrire »
6. Sélectionner le nom de la personne à inscrire et les activités désirées une à une
7. Lire et accepter le contrat d'inscription
8. Répondre aux questions obligatoires
9. Effectuer le paiement par carte de crédit

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

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

PRIOR TO REGISTRATION

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

REGISTER IN 9 EASY STEPS

1. Have a previously created and approved AccèsCité Loisirs account
2. Register from a computer or tablet (cell phone use is not recommended)
3. Go to the Town's website under the tab "Online Services/ Registration for programs"
4. Enter your email and password in the upper right corner of the AccèsCité registration site
5. Click on "Activities", then "Register"
6. Select the name of the person you wish to register and the desired activities one by one
7. Read and accept the registration contract
8. Answer the mandatory questions
9. Proceed to payment by credit card

Registration confirmation will be sent to you by email.

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

Programmes pour enfants Children Programs

RAPPELS IMPORTANTS

- Annulation : 24 heures de préavis
- Retard : La place sera accordée à un autre enfant
- Le parent d'un enfant âgé de moins de 10 ans ne doit pas quitter les lieux pendant que son enfant participe à une activité à la Bibliothèque.

IMPORTANT REMINDERS

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

Programmes pour tout-petits Preschool programs

BÉBÉS COMPTINES

Activité bilingue (0 à 24 mois)

Contes, comptines et chansons pour bébé et maman ou papa. La présence d'un adulte est obligatoire.
Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.



MOTHER GOOSE Bilingual Activity (0 to 24 months)

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

Les JEUDIS, de 9h30 à 10h

28 septembre au 30 novembre

THURSDAYS, 9:30 to 10 am

September 28 to November 30

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library

HEURE DU CONTE

Activité bilingue (2 à 5 ans)

Amenez votre tout-petit découvrir de fascinants mondes magiques qui se cachent sous les couvertures de nos plus beaux livres d'histoires.
Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.



STORYTIME Bilingual Activity (2 to 5 year olds)

Let your child discover the fascinating magical worlds hiding between the pages of our wonderful storybooks. *Register online to reserve a spot.*

Les JEUDIS de 10h15 à 11h

28 septembre au 30 novembre

THURSDAYS from 10:15 to 11 am

September 28 to November 30

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library

HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN

Activité bilingue (2 à 5 ans)

Activité « parent-enfant » visant à initier les tout-petits aux joies de la lecture. Histoires simples et amusantes animées de comptines et chansons. *Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.*



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

This parent-child activity introduces youngsters to the joys of reading. Fun and simple stories with rhymes and songs. *Register online to reserve a spot.*

Les SAMEDIS de 11h à 11h45

23 septembre au 25 novembre
*Exception : 30 septembre

SATURDAYS from 11 to 11:45 am

September 23 to November 25
*Exception: September 30

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library

HEURE DU CONTE EN ESPAGNOL

(6 à 8 ans)

Comptines, chansons, dessins et bricolages suivis d'une petite histoire en espagnol pour aider les enfants à s'amuser tout en apprenant du vocabulaire dans une nouvelle langue. *Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.*

SPANISH STORYTIME

(6 to 8 year olds)

Rhymes and songs, drawings and crafts followed by a short story in Spanish, everything to help children have fun while learning vocabulary in a new language. *Register online to reserve a spot.*

Les VENDREDIS
29 septembre, 27 octobre et 24 novembre

18h30 à 19h30

FRIDAYS
September 29, October 27 and November 24

6:30 to 7:30 pm

Gratuit

À la Bibliothèque

Free

At the Library

Programmes pour enfants

Children Programs

ART MULTIMÉDIA (6-10 ans)

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



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

MULTIMEDIA ART (6-10 year olds)

Les SAMEDIS de 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25	16 septembre au 18 novembre	SATURDAYS from 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm	September 16 to November 18
(1x sem) R: 120\$ NR: 144\$	À la Bibliothèque	(1x week) R: \$120 NR: \$144	At the Library

CHORALE Programme bilingue (8 ans +)

Un cours amusant qui s'adresse aux enfants et aux adolescents désirant chanter en groupe. Viens découvrir les bases du chant choral au sein du Chœur Walter. Les chanteurs de tous niveaux sont les bienvenus ! À noter qu'un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant. *Programme bilingue.*

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



CHOIR Bilingual Program (8 year olds +)

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

Registration fees include the Walter Choir's t-shirt. Please read the consent form which specifies the Walter Choir's rules as well as the material to be purchased. Approximate additional fees to foresee: paper supplies \$15.

Les MERCREDIS de 18h à 19h45	20 septembre 2023 au 5 juin 2024 *Relâche les 18 octobre 2023, du 14 décembre 2023 au 23 janvier 2024 et le 6 mars 2024	WEDNESDAYS from 6 to 7:45 pm	September 20, 2023 to June 5, 2024 *No class on October 18, 2023, from December 14, 2023 to January 23, 2024 and on March 6, 2024
Chalet Holleuffer	9-13 ans: R: 242 \$ NR: 291 \$ 14 ans+: R: 278 \$ NR: 335 \$	Holleuffer Chalet	9-13 year olds: R: \$242 NR: \$291 14 year olds+: R: \$278 NR: \$335

PROGRAMME SEULS À LA MAISON (9 ans +)

Le programme Seuls à la maison est spécifiquement conçu pour fournir aux enfants les compétences et connaissances nécessaires pour qu'ils soient en sécurité et responsables lorsqu'ils sont seuls à la maison pendant de courtes périodes de temps. Ce programme leur permettra d'apprendre à éviter les problèmes, gérer des situations courantes, les maintenir en sécurité et les garder occupés de manière constructive. *Programme offert en anglais – manuel disponible en français. Veuillez apporter un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier de notes.*



HOME ALONE PROGRAM (9 year olds +)

The Home Alone Program is designed to provide children with the necessary skills and knowledge to be safe and responsible when home alone for short periods of time. It will help them understand how to prevent problems, handle real-life situations, and keep them safe and constructively occupied. *Program offered in English. Please bring a lunch, a water bottle, a pencil and a notebook to take notes.*

DIMANCHE 26 novembre	10h à 16h	SUNDAY, November 26	10 am to 4 pm
Complexe sportif (Salle de réception)	R: 50 \$ NR: 60 \$	Sports Complex (Reception Hall)	R: \$50 NR: \$60

Cours de DANSE DANCE classes

Samedi 9 septembre:
Essayage et achat de l'uniforme
(environ 98 \$) au chalet Ecclestone

Saturday, September 9:
Uniform fitting & purchase
(approximately \$98) at Ecclestone Chalet

**SPECTACLE
DE FIN D'ANNÉE:**
Le SAMEDI
4 mai 2024

**END OF YEAR
SHOW:**
SATURDAY,
May 4, 2024



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

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

BALLET (3 à 7 ans)		BALLET (3 to 7 year olds)	
16 septembre au 16 décembre ET du 6 janvier au 27 avril <small>*Relâche le 7 octobre 2023 et les 2 et 30 mars 2024</small>		September 16 to December 16 AND from January 6 to April 27 <small>*No class on October 7, 2023 and March 2 & 30, 2024</small>	
Mouvement créatif (3-4 ans)	9h à 9h50 ou 10h à 10h50	Creative movement (3-4 yrs)	9 to 9:50 am or 10 to 10:50 am
Pré-Ballet (5-7 ans)	11h à 11h50 ou 12h à 12h50	Pre-Ballet (5-7 yrs):	11 am to 11:50 pm or 12 to 12:50 pm
Les SAMEDIS	(1x sem) R: 218 \$ NR: 262 \$	SATURDAYS	(1x week) R: \$218 NR: \$262
Chalet Ecclestone		Ecclestone Chalet	

BALLET ET DANSE CLASSIQUE (8 à 17 ans)			BALLET & CLASSICAL DANCE (8 to 17 year olds)		
12 septembre au 15 décembre ET du 9 janvier au 3 mai <small>*Relâche les 6, 10 et 31 octobre 2023 et les 5, 8 et 29 mars 2024</small>			September 12 to December 15 AND from January 9 to May 3 <small>*No class on October 6, 10 & 31, 2023 and March 5, 8 & 29, 2024</small>		
8-11 ans	Les MARDIS	17h à 17h50	8-11 yrs	TUESDAYS	from 5 to 5:50 pm
12-17 ans	Les MARDIS	18h à 18h50	12-17 yrs	TUESDAYS	from 6 to 6:50 pm
12-17 ans	Les VENDREDIS	17h à 17h50	12-17 yrs	FRIDAYS	from 5 to 5:50 pm
8-13 ans (1x sem) R: 218 \$ NR: 262 \$			8-13 yrs (1x week) R: \$218 NR: \$262		
14 ans+ (1x sem) R: 254 \$ NR: 305 \$			14 yrs+ (1x week) R: \$254 NR: \$305		
Chalet Ecclestone			Ecclestone Chalet		

Programmes pour enfants

Children Programs



PATINAGE PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

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

PRESCHOOL SKATING (3 to 6 year olds)

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

13 septembre au 6 décembre		Aréna de Kirkland		September 13 to December 6		Kirkland Arena	
Les MERCREDIS	9h10 à 9h50	R: 140\$ NR: 168\$		WEDNESDAYS	9:10 to 9:50 am	R:\$140 NR:\$168	

KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK (5 ans+)

Art martial japonais s'appuyant sur des techniques dynamiques défensives et offensives. À noter qu'un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant (voir détails en page 15). Il est recommandé aux participants ceintures brunes et noires de s'inscrire aux 2 programmes (les mardis/jeudis et les samedis).

*Frais additionnels approximatifs à prévoir (s'il y a lieu) : 40\$ uniforme; 35\$ examen; 15\$ ceinture



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE (5 year olds +)

Traditional Japanese martial art consisting of dynamic defensive and offensive techniques. Please note that a parent may register for this class with his/her child (see registration details on p. 15). It is recommended that brown and black belts participants register for both programs (Tuesdays & Thursdays and Saturdays).

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

Les MARDIS et JEUDIS (2x sem) Complexe sportif (Gymnase)		Les SAMEDIS (1x sem) Complexe sportif (Salle de réception)		TUESDAYS & THURSDAYS (2x week) Sports Complex (Gymnasium)		SATURDAYS (1x week) Sports Complex (Reception Hall)	
12 septembre au 7 décembre *Relâche le JEUDI 5 octobre		16 septembre au 9 décembre *Relâche le 30 septembre et 21 octobre		September 12 to December 7 *No class THURSDAY, October 5		September 16 to December 9 *No class September 30 & October 21	
Débutants à ceintures vertes	18h à 18h50	Débutants	9h à 9h50	Beginners to green belts:	6 to 6:50 pm	Beginners	9 to 9:50 am
		Ceintures lignées blanc/noir à vertes	10h à 10h50			Striped white/black to green belts	10 to 10:50 am
Ceintures bleues à noires	19h à 19h50	Ceintures bleues à noires	11h à 11h50	Blue to black belts	7 to 7:50 pm	Blue to black belts	11 to 11:50 am
5-13 ans: R:195\$ NR:234\$		5-13 ans: R:94\$ NR:113\$		5 to 13 yrs: R:\$195 NR:\$234		5 to 13 yrs: R:\$94 NR:\$113	
14 ans+: R:234\$ NR:281\$		14 ans+: R:116\$ NR:140\$		14 yrs+: R:\$234 NR:\$281		14 yrs+: R:\$116 NR:\$140	

Programmes SPORTBALL programs

Visitez sportball.ca
 pour vous inscrire! * Visit sportball.ca
 for registration! *



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.

Détails au sportball.ca

SPORTBALL-KIDS (2 to 5 year olds)

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

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

Details at sportball.ca



INFO
 Philippe Manning
 438 321-1564

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

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

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

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

Détails au specialneedssport.ca

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

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

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

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

Details at specialneedssport.ca

Programmes pour ados Teen programs



avec/with JOSIE RINOLDO

ATELIER CRÉATIVITÉ pour ados (13 ans+)

Dans cet atelier, les participants pourront développer leur propre style créatif en choisissant le médium de peinture ou de dessin qu'ils préfèrent ainsi que le sujet à développer. L'enseignement des éléments du design et de l'art seront mis de l'avant pour développer leurs compétences créatives. *Tout le matériel est fourni. Inscription en ligne obligatoire.*

Viens explorer ton côté créatif!
Come and explore your creative side!



CREATIVITY WORKSHOP for teens (13 year olds+)

This workshop is geared towards the exploration of your own creative style! Participants will be able to choose between either painting or drawing as a medium as well as the subject to develop. Art and design elements will also be introduced to expand creative skills. *All materials provided. Mandatory online registration.*

Les MERCREDIS de 18h à 20h

R: 175 \$ NR: 230 \$

13 septembre au 15 novembre

À la Bibliothèque

WEDNESDAYS from 6 to 8 pm

R: \$175 NR: \$230

September 13 to November 15

At the Library

COURS DE MISE EN FORME pour ados (12-16 ans)

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

NOUVEAU!
NEW!

FITNESS CLASS for teens (12-16 years old)

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

ZUMBA

DIMANCHE 15 octobre de 16h à 16h50

YOGA

DIMANCHE 19 novembre de 16h à 16h50

Complexe sportif (Salle de réception)

ZUMBA

Sunday, October 15 from 4 to 4:50 pm

YOGA

Sunday, November 19 from 4 to 4:50 pm

Sports Complex (Reception hall)

KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

Voir détails à la page 15.



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

See details on page 15.

COURS DE GARDIENNAGE (11 ans+)

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
- le développement et les problèmes de comportement chez l'enfant
- s'occuper d'enfants de 3 mois à l'âge scolaire
- sécurité et premiers soins de base
- que faire en cas d'urgence
- soins à un enfant malade ou blessé
- enfants ayant des besoins spéciaux

Formation offerte en anglais – manuel disponible en français. Veuillez apporter un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier de notes. Inscription en ligne obligatoire.



Le DIMANCHE 22 octobre de 9h à 17h

R: 50 \$ NR: 60 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

BABYSITTERS TRAINING COURSE (11 year olds+)

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 behaviour and misbehaviour of children
- prevention and basic First Aid
- handling emergencies
- caring for a sick or injured child
- children with special needs

Training offered in English. Please bring your lunch, a water bottle, a notebook and pen. Mandatory online registration.

SUNDAY, October 22 from 9 am to 5 pm

R: \$50 NR: \$60

Sports Complex (Reception hall)

Place au Théâtre ados Theatre for Teens

L'HISTOIRE À FINIR DE JIMMY JONES ET SON CAMION CÉLESTE

DIMANCHE 12 novembre à 13h

Complexe sportif (salle de réception)
Spectacle en français pour les 12 ans et +

Sur les routes d'une Amérique imaginaire des années 50, Jimmy Jones Jr. nous raconte les histoires et déboires de son père, homme peu ordinaire. On y retrouve avec nostalgie les *diners*, les *car-wash* et les ciné-parcs, mais aussi des champs qui s'étendent à perte de vue. C'est un *road trip* qui nous plonge dans un univers décalé, absurde et plein d'humour où, dans l'ombre de son père, Jimmy tente maladroitement de s'affranchir de ce modèle masculin étouffant.
L'inscription en ligne est recommandée.

Production Théâtre de la Pire Espèce



SUNDAY, November 12 at 1 pm

Sports Complex (Reception Hall)
Show in French for 12-year-olds +

In a mythical 1950s America, Jimmy Jones Jr. lives in the shadow of an oversized father. As he clumsily tries to break free from this male role model, he shares his father's stories and disappointments with us, surrounded by cornfields and legends. *The Ballad of Jimmy Jones and His Heavenly Truck* takes us on a road trip that submerges us in a quirky, absurd, and humorous world. We nostalgically rediscover diners, car washes, and drive-ins, which provide plenty of pretexts for poetry and the unexpected.
Online registration is recommended.

ACTIVITÉS LIBRES pour ados (12-17 ans)

Basketball et Badminton
Voir détails à la page 26.

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

Basketball & Badminton
See details on page 26.

BUDGET ET ÉPARGNE (14-17 ans)

Pour établir un budget, il faut faire des choix entre ce que l'on veut (souhaits) et ce dont on a réellement besoin. Apprendre à faire un budget et à le respecter comporte de nombreux avantages et te sera très utile pour le futur.
Inscription en ligne obligatoire.



BUDGETING AND SAVINGS (14-17 years old)

Budgeting is about making choices between needs and wants. Learning how to stay on or under budget reaps positive rewards and will give you great skills for the future.
Mandatory online registration.

Le MERCREDI 22 novembre de 19h à 20h	Atelier bilingue	WEDNESDAY, November 22 from 7 to 8 pm	Bilingual workshop
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library

SOIRÉE DE JEUX (12-17 ans)

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



GAME NIGHT (12-17 years old)

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

JEUDI 30 novembre de 18h à 20h	À la Bibliothèque	THURSDAY, November 30 from 6 to 8 p.m.	At the Library
--------------------------------	-------------------	--	----------------

CRUNCH MIDI-XPRESS

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

LUNCH-CRUNCH- EXPRESS

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

TONUS 360

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



TONING 360

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

11 septembre au 4 décembre
*Relâche le 9 octobre

September 11 to December 4
*No class October 9

LUNDIS	12h15 à 12h45	♥ R: 93\$ NR: 112\$	MONDAYS	12:15 to 12:45 pm	♥ R: \$93 NR: \$112
--------	---------------	---------------------	---------	-------------------	---------------------

ABDOS, FESSES ET CUISSSES

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



LOWER BODY BURN

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

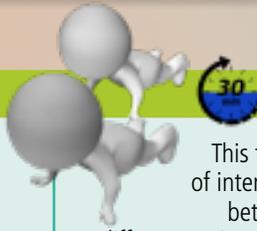
13 septembre au 6 décembre

September 13 to December 6

MERCREDIS	12h15 à 12h45	♥ R: 101\$ NR: 122\$	WEDNESDAYS	12:15 to 12:45 pm	♥ R: \$101 NR: \$122
-----------	---------------	----------------------	------------	-------------------	----------------------

HIIT 30: ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ

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



HIIT 30: HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

15 septembre au 8 décembre
*Relâche le 29 septembre

September 15 to December 8
*No class September 29

VENDREDIS	12h15 à 12h45	♥ R: 93\$ NR: 112\$	FRIDAYS	12:15 to 12:45 pm	♥ R: \$93 NR: \$112
-----------	---------------	---------------------	---------	-------------------	---------------------

FORFAIT DE 3 COURS ! 3-COURSE PACKAGE!

Bougez 3 fois par semaine pendant 13 semaines en vous inscrivant aux trois cours du programme CRUNCH MIDI-XPRESS et bénéficiez d'un tarif réduit!

♥ R: 176\$ NR: 212\$

Work out 3 times a week during 13 weeks by signing up for all 3 courses of the LUNCH CRUNCH XPRESS program and enjoy a reduced rate!

♥ R: \$176 NR: \$212

À la salle de réception du Complexe sportif

At the Sports Complex Reception Hall



Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

Résidents de Kirkland Residents



Cours d'essai gratuit Free try-out

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

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

FORFAIT AÉROBIE JOUR

Programme hebdomadaire réparti en sessions quotidiennes du lundi au vendredi.

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

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

11 septembre au 7 décembre *Relâche les 9 octobre et 8 décembre	Complexe sportif (Gymnase)	September 11 to December 7 *No class October 9 and December 8	Sports Complex (Gymnasium)
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES	LUNDI 9h à 9h50	INTERVAL TRAINING	MONDAY 9 to 9:50 am
CORE PLUS	MARDI 9h à 9h50	CORE & MORE	TUESDAY 9 to 9:50 am
CARDIO COMPLET	MERCREDI 9h à 9h50	TOTAL CARDIO	WEDNESDAY 9 to 9:50 am
PILATES	JEUDI 9h à 9h50	PILATES	THURSDAY 9 to 9:50 am
FORCE ET TONUS	VENDREDI 9h à 9h50	STRENGTH & TONE	FRIDAY 9 to 9:50 am
♥ R: 221 \$ NR: 266 \$		♥ R: \$221 NR: \$266	

AÉROBIE EN DOUCEUR

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



GENTLE AEROBICS

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



11 septembre au 7 décembre	Complexe sportif (Gymnase)	September 11 to December 7	Sports Complex(Gymnasium)
Les LUNDIS *Relâche le 9 octobre	11h à 11h50 ♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	MONDAYS *No class October 9	11 to 11:50 am ♥ R: \$93 NR: \$112
Les JEUDIS	11h à 11h50 ♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	THURSDAYS	11 to 11:50 am ♥ R: \$101 NR: \$122

TONUS FONCTIONNEL

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



FUNCTIONAL TONING

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

11 septembre au 6 décembre	Complexe sportif (Gymnase)	September 11 to December 6	Sports Complex (Gymnasium)
Les LUNDIS 10h à 10h50 *Relâche le 9 octobre	Complexe sportif (Gymnase) ♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	MONDAYS 10:00 to 10:50 am *No class October 9	Sports Complex (Gymnasium) ♥ R: \$93 NR: \$112
Les MERCREDIS 10h à 10h50	Complexe sportif (Gymnase) ♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	WEDNESDAYS 10 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium) ♥ R: \$101 NR: \$122
Les VENDREDIS 10h à 10h50 *Relâche le 8 décembre	Complexe sportif (Gymnase) ♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	FRIDAYS 10 to 10:50 am *No class December 8	Sports Complex (Gymnasium) ♥ R: \$93 NR: \$112

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

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



INTERVAL TRAINING

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

11 septembre au 4 décembre <small>*Relâche le 9 octobre</small>	Complexe sportif (Gymnase)	September 11 to December 4 <small>*No class October 9</small>	Sports Complex (Gymnasium)
Les LUNDIS de 9h à 9h50	♥ R:93 \$ NR:112 \$	MONDAYS from 9 to 9:50 am	♥ R: \$93 NR: \$112
Les LUNDIS de 19h à 19h50	♥ R:93 \$ NR:112 \$	MONDAYS from 7 to 7:50 pm	♥ R: \$93 NR: \$112

ZUMBA

Cours hautement cardiovasculaire mais sans impact. L'accent est mis sur le tronc, les épaules, les bras et les cuisses, accompagné d'une belle variété de salsa, samba, flamenco et reggaetone.



ZUMBA

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

11 septembre au 6 décembre	Complexe sportif (Salle de réception)	September 11 to December 6	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS <small>*Relâche le 9 octobre</small>	9h à 9h50 ♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	MONDAYS <small>*No class October 9</small>	9:00 to 9:50 am ♥ R: \$93 NR: \$112
Les LUNDIS <small>*Relâche le 9 octobre</small>	18h30 à 19h20 ♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	MONDAYS <small>*No class October 9</small>	6:30 to 7:20 pm ♥ R: \$93 NR: \$112
Les MERCREDIS	18h à 18h50 ♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	WEDNESDAYS	6 to 6:50 pm ♥ R: \$101 NR: \$122

CORE PLUS

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

NOUVEAU!
NEW!

CORE & MORE

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

12 septembre au 5 décembre	Complexe sportif (Gymnase)	September 12 to December 5	Sports Complex (Gymnasium)
Les MARDIS de 9h à 9h50	♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	TUESDAYS from 9 to 9:50 am	♥ R: \$101 NR: \$122

ZUMBA GOLD

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



ZUMBA GOLD

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

12 septembre au 5 décembre	Complexe sportif (Salle de réception)	September 12 to December 5	Sports Complex (Reception Hall)
MARDIS	13h30 à 14h20 ♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	TUESDAYS	1:30 to 2:20 pm ♥ R: \$101 NR: \$122



ESSETRICS

Entraînement dynamique comprenant une combinaison d'étirements et d'exercices de renforcement musculaire afin d'améliorer la flexibilité du corps. Ce programme favorise la relaxation musculaire, aide à réaligner la structure du corps et améliore la posture.

Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

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

Yoga or Pilates mat is required.

ESSETRICS

Les MARDIS de 9h à 9h50	♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	TUESDAYS from 9 to 9:50 am	♥ R: \$101 NR: \$122
Les VENDREDIS de 9h30 à 10h20 <i>*Relâche le 29 septembre</i>	♥ R: 93 \$ NR: 112 \$	FRIDAYS from 9:30 to 10:20 am <i>*No class September 29</i>	♥ R: \$93 NR: \$112
12 septembre au 8 décembre	Complexe sportif (Salle de réception)	September 12 to December 8	Sports Complex (Reception Hall)

KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

Art martial japonais s'appuyant sur des techniques dynamiques défensives et offensives. À noter qu'un parent peut s'inscrire à ce programme avec son enfant (voir détails en page 8). Il est fortement recommandé aux participants ceintures brunes et noires de s'inscrire aux 2 programmes (les mardis/jeudis et les samedis). Frais additionnels approximatifs à prévoir (s'il y a lieu): 40 \$ uniforme; 35 \$ examen; 15 \$ ceinture



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

Traditional Japanese martial art consisting of dynamic defensive and offensive techniques. Please note that a parent may register for this class with his/her child (see registration details on p. 8). It is recommended that brown and black belts participants register for both programs (Tuesdays & Thursdays and Saturdays). Approximate additional fees to foresee (if applicable): \$40 uniform; \$35 test; \$15 belt

Les MARDIS et JEUDIS (2x sem) Complexe sportif (Gymnase)	Les SAMEDIS (1x sem) Complexe sportif (Salle de réception)	TUESDAYS & THURSDAYS (2x week) Sports Complex (Gymnasium)	SATURDAYS (1x week) Sports Complex (Reception Hall)
12 septembre au 7 décembre <i>*Relâche le JEUDI 5 octobre</i>	16 septembre au 9 décembre <i>*Relâche le 30 septembre et 21 octobre</i>	September 12 to December 7 <i>*No class THURSDAY, October 5</i>	September 16 to December 9 <i>*No class September 30 & October 21</i>
Débutants à ceintures vertes 18h à 18h50	Débutants 9h à 9h50	Beginners to green belts: 6 to 6:50 pm	Beginners 9 to 9:50 am
Ceintures bleues à noires 19h à 19h50	Ceintures lignées blanc/noir à vertes 10h à 10h50	Blue to black belts 7 to 7:50 pm	Striped white/black to green 10 to 10:50 am
	Ceintures bleues à noires 11h à 11h50		Blue to black belts 11 to 11:50 am
♥ R:234 \$ NR:281 \$	♥ R:116 \$ NR:140 \$	♥ R:\$234 NR:\$281	♥ R:\$116 NR:\$140

CARDIO TOTAL

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



TOTAL CARDIO

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

Les MERCREDIS 9h à 9h50	13 septembre au 6 décembre	WEDNESDAYS from 9 to 9:50 am	September 13 to December 6
♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$101 NR: \$122	Sports Complex (Gymnasium)

HIIT: Entraînement par intervalles à haute intensité

L'entraînement HIIT alterne entre des séquences d'exercices à très haute intensité et des séquences à plus faible intensité. Les transitions entre les exercices sont rapides. Un cours au rythme soutenu qui vous aidera à devenir plus rapide, plus fort et en meilleure forme.

HIIT: High Intensity Interval Training

HIIT alternates between sequences of exercises at very high intensity and sequences at lower intensity. Transitions between exercises are quick. This fast-paced class is geared towards helping you become fitter, faster and stronger.

Les MERCREDIS de 18h30 à 19h20	13 septembre au 6 décembre	WEDNESDAYS from 6:30 to 7:20 pm	September 13 to December 6
♥ R: 101 \$ NR: 122 \$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$101 NR: \$122	Sports Complex (Gymnasium)

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

PILATES		PILATES	
<p>La méthode Pilates fait principalement travailler les muscles posturaux du tronc et enseigne les bonnes techniques de respiration. Cet ensemble d'exercices de mise en forme renforce les muscles, libère les tensions corporelles et améliore la flexibilité et l'amplitude des mouvements. <i>Un matelas de pilates ou de yoga est requis.</i></p>		 <p>Focusing on the core postural muscles, Pilates teaches breathing awareness techniques, strengthens muscles, releases body tensions and improves flexibility and range of motion. <i>Yoga or Pilates mat is required.</i></p>	
Les JEUDIS de 9h à 9h50	14 septembre au 7 décembre	THURSDAYS from 9 to 9:50 am	September 14 to December 7
♥ R: 101\$ NR: 122\$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$101 NR: \$122	Sports Complex (Gymnasium)

20/20/20		20/20/20	
<p>Une formule combinant 20 minutes de cardio, 20 minutes d'entraînement aux poids et 20 minutes d'exercices abdominaux et d'étirements, pour une bonne mise en forme aérobie et anaérobie.</p>		 <p>A formula that combines 20 minutes of cardio intervals, 20 minutes of weight training and 20 minutes of core strengthening and stretching exercises, for a well-balanced interval training workout.</p>	
Les JEUDIS de 10h à 10h50	♥ R: 101\$ NR: 122\$	THURSDAYS from 10 to 10:50 am	♥ R: \$101 NR: \$122
14 septembre au 7 décembre	Complexe sportif (Gymnase)	September 14 to December 7	Sports Complex (Gymnasium)

MARCHE NORDIQUE		NORDIC WALKING	
<p>Marche dynamique en plein air qui permet de mobiliser et tonifier l'ensemble du corps en sollicitant 90% de la masse musculaire. L'utilisation de bâtons spécifiques permet, entre autres, de réduire la charge sur les articulations. Ce cours est donné par un entraîneur certifié de <i>Marche Nordik Oxygène</i>. <i>Bâtons fournis.</i></p>		 <p>Outdoor active walking that tones and mobilizes the whole body, using 90% of the muscle mass. The activity is performed with specially designed walking poles that reduce stress on joints. This class is given by <i>Marche Nordik Oxygène</i> certified coaches. <i>Poles supplied.</i></p>	
Les JEUDIS de 10h30 à 11h20	14 septembre au 7 décembre	THURSDAYS from 10:30 to 11:20 am	September 14 to December 7
♥ R: 108\$ NR: 130\$	Départ: Chalet Holleuffer	♥ R: \$108 NR: \$130	Departure: Holleuffer Chalet

TAI CHI (18+)		TAI CHI (18+)	
<p>Le Tai Chi est une discipline ancienne qui peut améliorer la santé des participants. Sa pratique est caractérisée par la lenteur des mouvements, la rendant accessible aux jeunes comme aux moins jeunes.</p>		 <p>Tai Chi is a form of exercise that can improve one's overall health. Slow movement is the core of the practice; therefore both young and old are able to participate.</p>	
14 septembre au 7 décembre *Relâche le 5 octobre		September 14 to December 7 *No class October 5	
DÉBUTANTS	Les JEUDIS de 18h30 à 19h20	BEGINNERS	THURSDAYS from 6:30 to 7:20 pm
AVANCÉS	Les JEUDIS de 19h30 à 20h20	ADVANCED	THURSDAYS from 7:30 to 8:20 pm
♥ R: 93\$ NR: 112\$ (1x sem)	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$93 NR: \$112 (1x week)	Sports Complex (Reception Hall)

FORCE ET TONUS		STRENGTH & TONE	
<p>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.</p>		<p>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.</p>	
Les VENDREDIS de 9h à 9h50	15 septembre au 1 décembre *Relâche le 8 décembre	FRIDAYS from 9 to 9:50 am	September 15 to December 1 *No class December 8
♥ R: 93\$ NR: 112\$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$93 NR: \$112	Sports Complex (Gymnasium)

YOGA

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



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

YOGA

11 septembre au 7 décembre	Complexe sportif (Salle de réception)	September 11 to December 7	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS de 11h à 11h50 *Relâche le 9 octobre	♥ R: 93\$ NR: 112\$	MONDAYS from 11 to 11:50 am *No class October 9	♥ R: \$93 NR: \$112
Les MARDIS de 10h à 10h50	♥ R: 101\$ NR: 122\$	TUESDAYS from 10 to 10:50 am	♥ R: \$101 NR: \$122
Les JEUDIS de 11h à 11h50	♥ R: 101\$ NR: 122\$	THURSDAYS from 11 to 11:50 am	♥ R: \$101 NR: \$122

YOGA FLOW

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



A yoga class based on sun salutations and flow between poses using breathing. Yoga Flow strengthen your core, align your body, and calm your mind. *Yoga or Pilates mat is required.*

YOGA FLOW

Les LUNDIS de 19h à 19h50	11 septembre au 4 décembre *Relâche les 9, 16 octobre et 6 novembre	MONDAYS from 7 to 7:50 pm	September 11 to December 4 *No class October 9, 16 & November 6
♥ R: 78\$ NR: 94\$	Chalet Holleuffer	♥ R: \$78 NR: \$94	Holleuffer Chalet

YOGA - INTRODUCTION

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



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

YOGA - INTRODUCTION

Les MARDIS de 18h à 18h50	12 septembre au 5 décembre	TUESDAYS from 6 to 6:50 pm	September 12 to December 5
♥ R: 101\$ NR: 122\$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$101 NR: \$122	Sports Complex (Reception Hall)

SLOW FLOW YOGA

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



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

SLOW FLOW YOGA

Les MERCREDIS de 19h à 19h50	12 septembre au 5 décembre	WEDNESDAYS from 7 to 7:50 pm	September 12 to December 5
♥ R: 101\$ NR: 122\$	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: \$101 NR: \$122	Sports Complex (Reception Hall)

YOGA EN DOUCEUR

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

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

GENTLE YOGA

13 septembre au 8 décembre		September 13 to December 8	
Les MERCREDIS de 14h à 14h50	♥ R: 101\$ NR: 122\$	WEDNESDAYS from 2 to 2:50 pm	♥ R: \$101 NR: \$122
Les VENDREDIS de 10h30 à 11h20 *Relâche le 29 septembre	♥ R: 93\$ NR: 112\$	FRIDAYS from 10:30 to 11:20 am *No class September 29	♥ R: \$93 NR: \$112
Complexe sportif (Salle de réception)		Sports Complex (Reception Hall)	

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs



LES GRANDS BALLETS | CENTRE NATIONAL DE DANSE-THÉRAPIE

DANSE-THÉRAPIE 50+

Offert par le Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens

La danse-thérapie utilise le mouvement et l'improvisation comme modes de communication pour permettre aux participants de se reconnecter avec eux-mêmes par l'expression corporelle. Grâce aux composantes sociales, cognitives, physiques et sensorielles, les séances de danse-thérapie permettent aux participants d'atteindre un sentiment de mieux-être global. *Ce cours est bilingue.*



DANCE-THERAPY 50+

Offered by Les Grands Ballets Canadiens' National Centre for Dance Therapy

Dance-therapy uses movement and improvisation as forms of communication to allow participants to reconnect with themselves through body expression. Through social, cognitive, physical and sensory components, dance-therapy sessions allow participants to achieve a sense of global wellness. *This class is bilingual.*

12 septembre, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre

September 12, October 17 & 31, November 14 & 28

MARDIS	19h à 20h	Complexe sportif (Salle de réception)	TUESDAYS	7 to 8 pm	Sports Complex (Reception Hall)
R: 10 \$ NR: 12 \$ (par atelier)			R: \$10 NR: \$12 (per workshop)		
L'inscription est requise pour chaque atelier.			Registration is required for each workshop.		



PROGRAMME PIED 65+

Le programme PIED est un programme de prévention des chutes intensif GRATUIT d'une durée de 13 semaines pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Le programme vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique, à contribuer à garder les os en santé et à prendre confiance en ses moyens.

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

STAND-UP PROGRAM 65+

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

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

12 septembre au 15 décembre
*Relâche les 17 et 20 octobre

September 12 to December 15
*No class October 17 & 20

Les MARDIS et VENDREDIS	13h30 à 15h	Chalet Holleuffer	TUESDAYS and FRIDAYS	1:30 to 3 pm	Holleuffer Chalet
-------------------------	-------------	-------------------	----------------------	--------------	-------------------

Résidents
de Kirkland
Residents



avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

ITALIEN Débutant - Niveau 4

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui comptent voyager en Italie et souhaitent pouvoir communiquer en italien lors d'événements sociaux. Méthode directe et progressive. Des situations réelles permettront l'apprentissage d'expressions linguistiques et du vocabulaire de base. *Veillez consulter la liste des livres à acheter.*

Les MARDIS de 19h à 21h

12 septembre au 14 novembre

♥ R: 230\$ NR: 274\$

À la Bibliothèque

ITALIAN Beginner - Level 4

This course addresses the needs of those who want to travel to Italy and wish to learn to communicate in Italian during social events. Direct and progressive method. Real-life situations will be used to facilitate the learning of linguistic expressions and develop a basic vocabulary. *Please consult the list of books to purchase.*

TUESDAYS from 7 to 9 pm

September 12 to November 14

♥ R: \$230 NR: \$274

At the Library



avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

PARLER ITALIEN Niveau intermédiaire 3

Venez rafraîchir ou enrichir votre connaissance du vocabulaire italien et de ses expressions, en conversant autour de situations courantes. L'accent sera mis sur la langue parlée. Notions de base d'italien requises. *Le professeur pourrait être appelé à évaluer le niveau de l'étudiant afin de le diriger vers le cours approprié. Veillez consulter la liste des livres à acheter.*

Les JEUDIS de 19h à 21h

14 septembre au 16 novembre

♥ R: 230\$ NR: 274\$

À la Bibliothèque

ITALIAN CONVERSATION Intermediate level 3

Join us to refresh or enrich your knowledge of the Italian vocabulary and its expressions by having conversations about every-day situations. The emphasis will be on the spoken language. Basic knowledge of Italian is required. *The teacher may be called upon to assess the level of the student in order to direct him/her to the appropriate course. Please consult the list of books to purchase.*

THURSDAYS from 7 to 9 pm

September 14 to November 16

♥ R: \$230 NR: \$274

At the Library



avec/with NIDIA PULIDO

ESPAGNOL CONVERSATIONNEL

Venez discuter de sujets de tous les jours, pratiquer vos aptitudes à l'oral et à l'écrit et améliorer votre confiance en découvrant cette belle langue. Toute personne qui souhaite pratiquer l'espagnol est la bienvenue.

Les LUNDIS de 19h à 21h
*Relâche le 9 octobre

11 septembre au 20 novembre

♥ R: 230\$ NR: 274\$

À la Bibliothèque

SPANISH CONVERSATION

Come and enjoy conversation in Spanish about everyday topics, practice your reading and listening skills and improve your confidence when speaking this beautiful language. Anyone who wants to practice Spanish is welcome.

MONDAYS from 7 to 9 pm
*No class on October 9

September 11 to November 20

♥ R: \$230 NR: \$274

At the Library



Programmes pour adultes 14+ Adult 14+ programs

Résidents
de Kirkland
Residents



avec/with ANTOINE CADIEUX



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

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

Veillez consulter la liste du matériel requis.

Ce cours est bilingue.

AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP Beginner, Intermediate, & Advanced

Dynamic bilingual course where you learn to paint in the medium of your choice, such as watercolour, acrylic, oil or dry pastels. Express your creativity and discover your talents by painting your favorite subjects.

The following themes will be addressed: landscapes and still life.

Please consult the list of materials required.

This course is bilingual.

AQUAOIL 1	Les LUNDIS de 13h à 16h	11 septembre au 20 novembre *Relâche le 9 octobre	♥ R: 230\$ NR: 274\$	AQUAOIL 1	MONDAYS from 1 to 4 pm	September 11 to November 20 *No class October 9	♥ R: \$230 NR: \$274
AQUAOIL 2	Les JEUDIS de 13h à 16h	14 septembre au 16 novembre	♥ R: 230\$ NR: 274\$	AQUAOIL 2	THURSDAYS from 1 to 4 pm	September 14 to November 16	♥ R: \$230 NR: \$274

À la Bibliothèque

At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX



PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

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

PAINTING AND CREATIVITY

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

Les MARDIS de 18h à 21h	12 septembre au 14 novembre	TUESDAYS from 6 to 9 pm	September 12 to November 14
♥ R: 260\$ NR: 312\$	À la Bibliothèque	♥ R: \$260 NR: \$312	At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX



PORTRAIT: PEINTURE À L'HUILE

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

OIL PORTRAIT PAINTING

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

Les MERCREDIS de 13h à 16h	13 septembre au 15 novembre	WEDNESDAYS from 1 to 4 pm	September 13 to November 15
♥ R: 260\$ NR: 312\$	À la Bibliothèque	♥ R: \$260 NR: \$312	At the Library

avec/with JOSIE RINOLDO



AQUARELLE

Tous niveaux

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

WATERCOLOUR

All levels

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

Les MARDIS de 13h à 16h

12 septembre au 14 novembre

TUESDAYS from 1 to 4 pm

September 12 to November 14

♥ R: 230 \$ NR: 274 \$

À la Bibliothèque

♥ R: \$230 NR: \$274

At the Library

avec/with JOSIE RINOLDO



DESSIN 2

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

Les participants avec expérience sont les bienvenus.

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

DRAWING 2

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

Individuals with experience are welcome.

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

Les MERCREDIS de 9h30 à 12h30

13 septembre au 15 novembre

WEDNESDAYS from 9:30 am to 12:30 pm

September 13 to November 15

♥ R: 230 \$ NR: 274 \$

À la Bibliothèque

♥ R: \$230 NR: \$274

At the Library

avec/with JOSIE RINOLDO



ATELIER DE MEDIA MIXTE

Ce cours s'adresse aux étudiants désireux d'explorer des techniques de peinture à la fois novatrices et traditionnelles. Il peut être très utile pour les étudiants de connaître les rudiments de base de différents mediums. Dans ce cours, les élèves apprendront les notions de composition, de design et de couleur, et pourront travailler différents styles : réaliste, semi-abstrait ou abstrait. L'imagination, l'expérimentation et le plaisir seront au rendez-vous ! *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

MIXED MEDIA WORKSHOP

This course is for students willing to explore innovative painting techniques as well as traditional ones. It is most helpful for students to have a basic knowledge of different mediums. In this class, students will learn about composition, design and color, and will be able to explore different styles: realistic, semi-abstract or abstract. Imagination and experimentation will be encouraged as well as the enjoyment of the process!

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

Les VENDREDIS de 9h30 à 12h30

15 septembre au 17 novembre

FRIDAYS from 9:30 am to 12:30 pm

September 15 to November 17

♥ R: 230 \$ NR: 274 \$

À la Bibliothèque

♥ R: \$230 NR: \$274

At the Library

**INSCRIPTION
REQUIRE:**
voir les dates d'inscription
en page 3

**MANDATORY
REGISTRATION:**
see registration dates
on page 3

Résidents
de Kirkland
Residents



Dégustations de vin – bilingue Wine tasting classes – bilingual

18 ans/yrst+ avec/with CARL BIRD

LES VINS BLANCS AUTOUR DU MONDE

Lors de cet atelier, nous découvrirons **huit** vins blancs de cépages différents de partout dans le monde, incluant cinq vins classiques et trois moins connus.

LUNDIS 16 octobre de 19h à 21h30

♥ R : 75 \$ NR : 90 \$

WHITE WINES FROM AROUND THE WORLD

During this workshop, we will discover **eight** white wines of different grape varieties from around the world, including five classics and three lesser known wines.

MONDAY, October 16 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$75 NR: \$90

LES VINS ROUGES AUTOUR DU MONDE

Lors de cet atelier, nous découvrirons **huit** vins rouges de cépages différents de partout dans le monde, incluant cinq vins classiques et trois moins connus.

LUNDI 30 octobre de 19h à 21h30

♥ R : 75 \$ NR : 90 \$

RED WINES FROM AROUND THE WORLD

During this workshop, we will discover **eight** red wines of different grape varieties from around the world, including five classics and three lesser known wines.

MONDAY, October 30 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$75 NR: \$90

LES VINS DE FRANCE – CÔTES DU RHÔNE NORD ET SUD

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

LUNDI 20 novembre de 19h à 21h30

♥ R : 75 \$ NR : 90 \$

WINES FROM FRANCE – CÔTES DU RHÔNE NORTH AND SOUTH

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

MONDAY, November 20 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$75 NR: \$90

LES VINS DE FRANCE – VALLÉE DE LA LOIRE ET ALSACE

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

LUNDI 4 décembre de 19h à 21h30

♥ R : 75 \$ NR : 90 \$

WINES FROM FRANCE – LOIRE VALLEY AND ALSACE

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

MONDAY, December 4 from 7 pm to 9:30 pm

♥ R: \$75 NR: \$90

À la Maison
Lantier

At the Lantier
House



À la Bibliothèque At the Library

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

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

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

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



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

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

18 septembre au 27 novembre **(en français)**

DÉBUTANTS

Les LUNDIS de 9h30 à 12h

INTERMÉDIAIRE

Les LUNDIS de 13h à 15h30

IPAD INTRODUCTORY COURSE

For 55+

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

September 21 to November 23 **(in English)**

BEGINNERS

THURSDAYS from 9:30 am to 12 pm

INTERMEDIATE

THURSDAYS from 1 to 3:30 pm

CONVERSATION FRANÇAISE

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

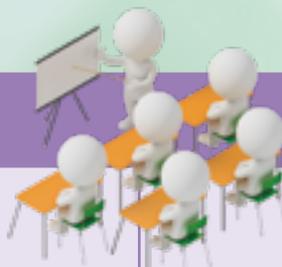
20 septembre au 29 novembre

DÉBUTANTS

Les MERCREDIS et VENDREDIS de 9h30 à 11h30

INTERMÉDIAIRE

Les MERCREDIS et VENDREDIS 12h30 à 14h30



CONVERSATIONAL FRENCH

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

September 20 to November 29

BEGINNERS

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

INTERMEDIATE

WEDNESDAYS & FRIDAYS 12:30 to 2:30 p.m.

Pièces justificatives ORIGINALES requises lors de l'inscription (aucune photocopie)

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

OU

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

Carte d'assurance maladie valide

Une preuve de résidence

IMPORTANT!

ORIGINAL supporting documents required at registration (no photocopies)

Birth certificate (large format) including parents' names

OR

A valid Medicare card

A proof of residency

One of these

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

Activités libres

Drop-in Activities

TERRAIN EXTÉRIEUR • OUTDOOR FIELD

SPORTS LIBRES

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

PARC SMILEY (Terrain synthétique)	2 août au 1^{er} novembre Les MERCREDIS de 18h à 19h
	30 juillet au 5 novembre <small>*Exception: 20 août</small> Les DIMANCHES de 13h à 14h

OPEN FIELD

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

SMILEY PARK (Synthetic field)	August 2 to November 1 WEDNESDAYS from 6 to 7 pm
	July 30 to November 5 <small>*Exception: August 20</small>
	SUNDAYS from 1 to 2 pm

RÈGLES | RULES

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

Aucune inscription requise
No registration required



HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
11:45 – 12:45 Hockey 18+	12:00-13:20 Patinage adultes et tout-petits Adult and Tots Skating	11:45 – 12:45 Hockey 18+	12:00-13:20 Patinage adultes et tout-petits Adult and Tots Skating	11:00-12:20 Pickleball 14+		12:00 – 13:20 Family Basketball familial
		13:00 – 14:20 Badminton 14+				13:00 – 14:00 Sports libres Open field (Parc Smiley Park)
16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton tous/all)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball ados/teens)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton ados/teens)	13:00 - 14:20 Pickleball 14+	16:00 – 16:50 Hockey-balle familial Family Ball Hockey		13:30 - 14:50 Pickleball 14+
		18:00 – 19:00 Sports libres Open field (Parc Smiley Park)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)	17:00 - 18:20 Pickleball 14+	17:00 – 18:50 Badminton 14+	14:00 – 15:45 Patinage Public Skating
		17:00 – 18:20 Badminton 14+			19:00 – 20:15 Patinage Public Skating	17:00 – 18:50 Badminton 14+
20:00 – 20:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)		19:30 - 20:50 Pickleball 14+				

ACTIVITÉS
GRATUITES

FREE
ACTIVITIES

NOTE :

Tout changement à l'horaire sera affiché sur notre site internet sous l'onglet « Loisirs et vie communautaire / Activités libres »

Any changes to the schedule will be posted on our website under the tab "Recreation & Community Living / Drop-in Activities"

ARÉNA • ARENA

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

12 septembre au 21 décembre

Les MARDIS et JEUDIS de 12h à 13h20

- Le tiers de la glace est réservé aux tout-petits
- Les deux tiers de la glace sont réservés aux adultes
- Mitaines et casque obligatoires pour les tout-petits
- Présence obligatoire des parents en patins sur la glace
- Maximum de 48 patineurs sur la glace

PATINAGE PUBLIC

16 septembre au 17 décembre *Exceptions: 28 octobre et 17 décembre

Les SAMEDIS de 19h à 20h15

Les DIMANCHES de 14h à 15h45

- Mitaines et casque obligatoires pour les 11 ans et moins
- Maximum de 48 patineurs sur la glace
- Les usagers doivent lacer leurs patins dans la première section des gradins

HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

11 septembre au 20 décembre *Exception: 9 octobre

Les LUNDIS et MERCREDIS de 11h45 à 12h45

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

Frais d'admission :

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

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

ADULT AND TOTS SKATING

September 12 to December 21

TUESDAYS and THURSDAYS, from 12 to 1:20 pm

- One-third of the ice is reserved for tots
- Two-thirds of the ice are reserved for adults
- Mittens and helmet mandatory for tots
- Parents must be on skates and present on the ice
- Limit of 48 skaters on the ice

PUBLIC SKATING

September 16 to December 17 *Exceptions: October 28 and December 17

SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm

SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

- Mandatory mittens and helmet for 11 year olds and under
- Limit of 48 skaters on the ice
- Skate tying to take place in the first section of stands



Aucune
inscription requise
No registration
required

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

September 11 to December 20 *Exception: October 9

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

- **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*

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



HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

22

ARÉNA

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

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

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

Enfants de 12 ans et moins: présence obligatoire d'un parent
Les participants doivent apporter leur propre équipement.

GYMNASE

15h à 15h50: Badminton (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

OCTOBRE / OCTOBER

13

NOVEMBRE / NOVEMBER

17

ARENA

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

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

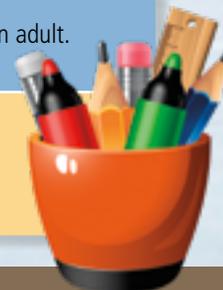
12 to 2:20 pm: Public skating (for all)

Children 12 years and under must be accompanied by an adult.
Participants must bring their own equipment.

GYMNASIUM

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

Participants must bring their own equipment.



Activités libres Drop-in Activities

GYMNASÉ • GYMNASIUM

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

ACTIVITÉS LIBRES

Pour tous

11 septembre au 21 décembre

LUNDIS 16h à 16h50: Badminton

LUNDIS 20h à 20h50: Basketball

JEUDIS 16h à 16h50: Basketball

DROP-IN ACTIVITIES

For all

September 11 to December 21

MONDAYS 4 to 4:50 p.m.: Badminton

MONDAYS 8 to 8:50 pm.: Basketball

THURSDAYS 4 to 4:50pm.: Basketball



Pour ados (12-17 ans)

12 septembre au 13 décembre

MARDIS 16h à 16h50: Basketball

MERCREDIS 16h à 16h50: Badminton

For teens (12-17 yrs)

September 12 to December 13

TUESDAYS 4 to 4:50 pm.: Basketball

WEDNESDAYS 4 to 4:50 pm.: Badminton

RÈGLES | RULES

- ✓ Souliers de course obligatoires / Running shoes are mandatory
- ✓ Limite de 25 personnes dans le gymnase / Limit of 25 people inside the gymnasium
- ✓ Aucun entraînement d'équipe / No team training
- ✓ Les participants doivent apporter leur propre équipement. / Participants must bring their own equipment.

BASKETBALL familial

17 septembre au 17 décembre

*Exceptions : 24 septembre et 3 décembre

DIMANCHES 12h à 13h20

Family BASKETBALL

September 17 to December 17

*Exceptions : September 24 and December 3

SUNDAYS 12 noon to 1:20 p.m.



RÈGLES | RULES

- ✓ Activité pour les enfants de 12 ans et moins / Activity for children 12 years and under
- ✓ Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte (maximum : 3 enfants/adulte) / Children must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult)
- ✓ Les participants doivent apporter leur propre ballon / Participants must bring their own basketball

HOCKEY-BALLE familial

15 septembre au 22 décembre

*Exceptions : 20 octobre et 8 décembre

VENDREDIS 16h à 16h50

Family BALL HOCKEY

September 15 to December 22

*Exceptions : October 20 and December 8

FRIDAYS 4 to 4:50 pm



RÈGLES | RULES

- ✓ Activité pour les enfants de 12 ans et moins / Activity for children 12 years and under
- ✓ Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte (maximum : 3 enfants/adulte) / Children must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult)
- ✓ Les participants doivent apporter leur propre balle, bâtons / Participants must bring their own ball & sticks

NOTE :
Tout changement à l'horaire sera affiché sur notre site internet
sous l'onglet « Loisirs et vie communautaire / Activités libres »

Any changes to the schedule will be posted on our website
under the tab "Recreation & Community Living / Drop-in Activities"

BADMINTON / PICKLEBALL 14+

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

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

- **Résidents de Kirkland** : dès 9h le VENDREDI, pour la semaine suivante
- **Non-résidents** : dès le LUNDI midi pour la semaine en cours

L'inscription en ligne se termine à 9 h le mercredi.

WEEKLY REGISTRATION IS REQUIRED FOR BADMINTON AND PICKLEBALL

- **Kirkland residents**: as of FRIDAY 9 am, for the following week
- **Non-residents**: as of MONDAY 12 noon, for the current week

Online registration ends at 9 am on Wednesdays.

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 rackets available on site.

BADMINTON 14+

MERCREDIS de 13h à 14h20

13 septembre au 20 décembre

MERCREDIS de 17h à 18h20

13 septembre au 20 décembre

SAMEDIS de 17h à 18h50

16 septembre au 16 décembre

*Exceptions : 23 septembre, 4 novembre et 2 décembre

DIMANCHES de 17h à 18h50

17 septembre au 17 décembre

*Exception : 24 septembre

PICKLEBALL 14+

MERCREDIS de 19h30 à 20h50

13 septembre au 20 décembre

JEUDIS de 13h à 14h20

14 septembre au 21 décembre

*Exception : 5 octobre

VENDREDIS de 11h à 12h20

15 septembre au 22 décembre

*Exceptions : 20 octobre et 8 décembre

VENDREDIS de 17h à 18h20

15 septembre au 22 décembre

*Exceptions : 20 octobre et 8 décembre

DIMANCHES de 13h30 à 14h50

17 septembre au 17 décembre

*Exception : 24 septembre

BADMINTON 14+

WEDNESDAYS, 1 to 2:20 pm

September 13 to December 20

WEDNESDAYS, 5 to 6:20 pm

September 13 to December 20

SATURDAYS, 5 to 6:50 pm

September 16 to December 16

*Exceptions: September 23, November 4, December 2

SUNDAYS, 5 to 6:50 pm

September 17 to December 17

*Exception: September 24

PICKLEBALL 14+

WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm

September 13 to December 20

THURSDAYS, 1 to 2:20 pm

September 14 to December 21

*Exception: October 5

FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm

September 15 to December 22

*Exceptions: October 20 and December 8

FRIDAYS, 5 to 6:20 pm

September 15 to December 22

*Exceptions: October 20 and December 8

SUNDAYS, 1:30 to 2:50 pm

September 17 to December 17

*Exception: September 24



ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

GRATUIT
FREE



Théâtre Bonbon Lollipop Theatre

TABLEAUX EN MUSIQUE | MUSIC PAINTINGS

Présenté par / Presented by: Le Moulin à Musique

DIMANCHE
17 septembre
de 11h à 11h30

Complexe sportif (salle de réception)
Spectacle sans paroles pour les 2 à 5 ans

SUNDAY,
September 17
11 to 11:30 am

Sports Complex (Reception Hall)
Show without words for 2 to 5 year olds

Un petit castelet donne vie aux péripéties des marionnettes animées par deux musiciennes. À travers des univers variés comme la plage de sable chaud, les fonds aquatiques, la forêt tropicale ou les sols enneigés, les tout-petits naviguent entre le rêve et la réalité.



A small castle gives life to the adventures of the puppets, animated by two musicians. Through varied universes such as the warm sandy beach, the aquatic bottoms, the tropical forest or the snowy grounds, the little ones navigate between dream and reality.

**RÉSERVEZ
VOTRE PLACE EN LIGNE!**
(voir modalités à la page 4)
**RESERVE YOUR SPOT
ONLINE!**
(see procedure on page 4)

PETITS MONSTRES

Présenté par / Presented by: Tortue Berlue

DIMANCHE
15 octobre
de 11h à 11h45

Complexe sportif (salle de réception)
Spectacle en français pour les 3 à 8 ans

SUNDAY,
October 15
11 to 11:45 am

Sports Complex (Reception Hall)
Show in French for 3 to 8 year olds

La tribu des petits monstres trépigne d'impatience... On attend la naissance du Nouveau! Grâce à lui, les petites boules vertes poilues seront en nombre suffisant pour affronter le sinistre Serpent qui garde l'oasis où la tribu puise son eau.



Mais surprise! Le nouveau monstre est bien différent de ses congénères... Est-ce que la tribu pourra s'adapter à la différence?

The tribe of little monsters is getting impatient... They are waiting for the birth of the New! Thanks to him, the small hairy green balls will be in sufficient number to face the sinister Snake, which guards the oasis where the tribe draws its water.

But surprise! The new monster is very different from its congeners... Will the tribe adapt to the difference?

SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Activité bilingue

Viens t'amuser et essayer notre collection de jeux de société à la Bibliothèque. Il y en a pour tous les goûts !
À noter que les enfants de 10 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte tout au long de l'activité.

À 18h30 les JEUDIS :
14 septembre, 19 octobre
et 23 novembre

BOARD GAME NIGHTS

Bilingual activity

Come play and try out our collection of board games at the Library. There is something for everyone!
Please note that children 10 years and under must be accompanied by an adult throughout the activity.

At 6:30 p.m. on THURSDAYS:
September 14, October 19
and November 23

INSCRIPTION
EN LIGNE REQUISE
POUR TOUS LES MEMBRES
DE LA FAMILLE
ONLINE REGISTRATION
REQUIRED FOR EVERY
FAMILY MEMBER

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Activité gratuite
à la Bibliothèque

Free activity
at the Library

18H30

1 REPRÉSENTATION
CHAQUE VENDREDI

1 PRESENTATION
EACH FRIDAY

6:30 PM

8
SEPTEMBRE / SEPTEMBER



SUPER MARIO BROS

Version English
anglaise version

22
SEPTEMBRE / SEPTEMBER



VIVO

Version Française
française version

6
OCTOBRE / OCTOBER



RUBY GILLMAN: TEENAGE KRAKEN

Version English
anglaise version

20
OCTOBRE / OCTOBER



BELLE ET SÉBASTIEN : LA NOUVELLE GÉNÉRATION

Version Française
française version

3
NOVEMBRE / NOVEMBER



LITTLE MERMAID

Version English
anglaise version

17
NOVEMBRE / NOVEMBER



ÉLÉMENTAIRE

Version Française
française version

Activités jeunesse à la Bibliothèque

Youth activities at the Library

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

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

RAPPELS IMPORTANTS

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



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

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

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

IMPORTANT REMINDERS

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

TROUSSES DE BRICOLAGE D'AUTOMNE À EMPORTER

Aucune inscription requise

Viens récupérer une trousse de bricolage à emporter sur une thématique d'automne ! Chaque trousse comprend tout le matériel dont tu auras besoin (sauf de la colle et des ciseaux) pour créer un bricolage facile et éducatif. Les trousse de bricolage sont disponibles en **quantités limitées**.

La **TROUSSE SAC À DOS** disponible à partir du 20 septembre

The **BACK PACK KIT** available as of September 20



La **TROUSSE DE L'ACTION DE GRÂCE** disponible à partir du 1^{er} octobre

The **THANKSGIVING KIT** available as of October 1



La **TROUSSE CITROUILLE** disponible à partir du 15 octobre

The **PUMPKIN KIT** available as of October 15



FALL CRAFT KITS TO GO

No registration required

Take home our fall craft kits! Each kit includes the materials you will need (except for glue and scissors) to make an easy and educational craft. We have a **limited number** of craft kits available.

ATELIER BRICO : RETOUR À L'ÉCOLE

DIMANCHE 10 septembre à 14h

*Activité bilingue
pour les 6 à 12 ans*

Viens créer et personnaliser ton propre étui à crayons et organisateur juste à temps pour la rentrée scolaire.



CRAFT WORKSHOP: BACK TO SCHOOL

SUNDAY, September 10 at 2 pm

*Bilingual activity
for 6 to 12 year olds*

Come create and personalize your very own pencil case and organizer just in time for the new school year.

ATELIER BRICO HALLOWEEN: MON SAC À BONBONS

DIMANCHE 22 octobre à 14h

*Activité bilingue
pour les 6 à 12 ans*

Dans cet atelier, tu pourras peindre un motif d'Halloween sur un sac en toile que tu pourras utiliser pour la collecte de bonbons d'Halloween et aussi, pour transporter tes livres de bibliothèque.



HALLOWEEN CRAFT WORKSHOP: MY CANDY BAG

SUNDAY, October 22 at 2 pm

*Bilingual activity
for 6 to 12 year olds*

In this workshop, you will get to paint a Halloween-themed design on a canvas bag that you can use to collect candy while trick-or-treating, and also your library books.

ATELIER BRICO : COLLIERS DE NOËL

DIMANCHE 26 novembre à 14h

*Activité bilingue
pour les 6 à 12 ans*

Viens confectionner de magnifiques colliers à offrir en cadeau à tes amis et ta famille pour Noël.



CRAFT WORKSHOP: CHRISTMAS NECKLACES

SUNDAY, November 26 at 2 pm

*Bilingual activity
for 6 to 12 year olds*

Come and create beautiful necklaces to give as gifts to your friends and family just in time for Christmas.



LEGO®
HARRY POTTER –
LA MISSION SECRÈTE
avec KOKOBRİK

LEGO®
HARRY POTTER –
THE SECRET MISSION
with KOKOBRİK

SAMEDI 4 novembre à 14h30

*Activité bilingue
pour les 6 à 13 ans*

Dans cet atelier, tu pourras construire les lieux emblématiques inspirés de l'univers de Harry Potter tels que Poudlard, le Chemin de Traverse et le château de Beauxbâtons !

Nos guides expérimentés t'accompagneront dans chaque étape de la construction. Ne manquez pas cette occasion de revivre les moments les plus magiques de l'univers de Harry Potter !

SATURDAY, November 4 at 2:30 pm

*Bilingual activity
for 6 to 13 year olds*

In this workshop, you will get to build iconic locations inspired by the Harry Potter universe, such as Hogwarts, the Chemin de Traverse and the Beauxbatons Castle!

Our experienced guides will accompany you every step of the way. Don't miss this opportunity to relive the most magical moments of the Harry Potter universe!



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

Activité gratuite.

ENGLISH BOOK CLUB

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

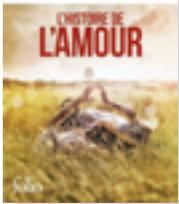
To reserve a copy of the book, please register online (see procedure on page 4) or call 514 630-2726, extension 3219.

Admission is free.

LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS:

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

Nicole Krauss
L'histoire de l'amour



Jeudi 21 septembre

L'HISTOIRE DE L'AMOUR de Nicole Krauss

New York - La jeune Alma ne sait comment surmonter la mort de son père. Elle croit trouver la solution dans un livre que sa mère traduit de l'espagnol, et dont l'héroïne porte le même prénom qu'elle. Non loin de là, un très vieil homme se remet à écrire, ressuscitant la Pologne de sa jeunesse, son amour perdu, le fils qui a grandi sans lui. Et au Chili, bien des années plus tôt, un exilé compose un roman. Trois solitaires qu'unit pourtant, à leur insu, le plus intime des liens.



Jeudi 26 octobre

SERVICE ESSENTIEL d'Émilie Perreault

Et si les arts et la culture étaient des ingrédients essentiels à une bonne santé physique et mentale? À travers une enquête journalistique et des échanges passionnants avec des artistes, des scientifiques et des pédagogues, Émilie Perreault développe un vibrant plaidoyer pour nous aider à adopter de saines habitudes de vie culturelle. Elle nous propose aussi des trucs concrets pour nous permettre de faire plus de place à l'art dans nos vies.



Jeudi 16 novembre

L'INCONNU DE LA POSTE de Florence Aubenas

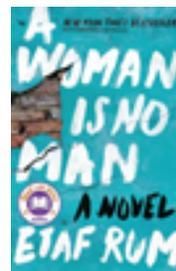
En 2008, dans l'Ain, le corps de Catherine Burgod est retrouvé dans un relais de poste. L'un de ses voisins est soupçonné d'être l'auteur de ce crime à l'arme blanche. Considéré comme un marginal jeune acteur, il est relâché, faute de preuves. La journaliste reprend les éléments de l'enquête et analyse les témoignages, proposant un saisissant portrait de cette province.



Thursday, September 7

REBECCA by Daphne Du Maurier

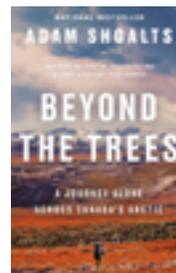
On a trip to the South of France, an unidentified young lady falls in love with Maxim de Winter, an affluent proprietor of the magnificent English house Manderley. Although his proposal comes as a surprise, she happily agrees to marry him. But as they arrive at her husband's home, a change comes over Maxim, and the young bride is filled with dread. Friendless in the isolated mansion, she realizes that she barely knows him. In every corner of every room is the phantom of his beautiful first wife, Rebecca, and the new Mrs. de Winter walks in her shadow.



Thursday, October 12

A WOMAN IS NO MAN by Etaf Rum

Brooklyn, 2008. Eighteen-year-old Deya must meet with potential husbands at her grandmother's insistence, though her only desire is to go to college. But her grandmother is firm on the matter: the only way to secure a worthy future for Deya is through marriage to the right man. But fate has a will of its own, and soon Deya will find herself on an unexpected path that leads her to shocking truths about her family.



Thursday, November 2

BEYOND THE TREES by Adam Shoalts

In the spring of 2017, Adam Shoalts sets off on an unprecedented solo journey across North America's greatest wilderness. Between his starting point in Eagle Plains, Yukon Territory, to his destination in Baker Lake, Nunavut, lies a maze of obstacles: shifting ice floes, swollen rivers, fog-bound lakes, and gale-force storms. Shoalts must time his departure by the breakup of the spring ice, then sprint across nearly 4,000 kilometers of rugged, wild terrain to arrive before winter closes in.



ACTIVITÉ GRATUITE

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

ADMISSION IS FREE

Save your spot by registering online or by calling 514 630-2726 extension 3219.

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 :

- 6 septembre, 14h Lectures d'été
- 11 octobre, 14h « Femme » dans le titre
- 1^{er} novembre, 14h Livres de 100 pages
- 6 décembre, 14h Écrivains franco-ontariens

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:

- September 20, 2 pm What I read this summer
- October 18, 2 pm Read the Rainbow - books with color in the title
- November 15, 2 pm Japan authors and setting
- December 20, 2 pm Anne Perry's books

INFO : 514 630-2726

Expositions d'art à la Bibliothèque

Art Exhibits at the Library



JEAN PAUL BAKHOS & MAGDA MIKAIL

29 août au 12 septembre / August 29 to September 12

Vernissage : 2 et 3 septembre, 13h à 16h
September 2 & 3 from 1 to 4 pm



LISA KIMBERLY GLICKMAN avec/with Claudine Ascher, Bev Wight Neale, Rach Klein, Mary Hughson: COLLECTIF NATURE

12 septembre au 10 octobre / September 12 to October 10

Vernissage : 10 septembre 13h à 16h
September 10 from 1 to 4 pm



DOINA BUNDARU

10 au 26 octobre / October 10 to 26

Vernissage : Dimanche 15 octobre de 13h à 16h
Sunday, October 15 from 1 to 4 pm



**ASSOCIATION DES ARTISTES DE KIRKLAND
KIRKLAND ARTISTS' ASSOCIATION**

30 octobre au 28 novembre / October 30 to November 28

Vernissage : 12 novembre de 13h à 16h
November 12 from 1 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.

Conférences à la Bibliothèque Conferences at the Library

INSCRIPTION
EN LIGNE
OBLIGATOIRE
MANDATORY
ONLINE
REGISTRATION

PLANTES, PUBLICITÉ ET ESPOIR

en anglais avec Dr Joe Swarcz

MARDI 19 septembre – 19h

Les suppléments à base de plantes se sont échappés des magasins de produits naturels et remplissent maintenant les rayons des pharmacies. Ils promettent de prévenir et, dans certains cas, de guérir les maladies. Qu'en est-il réellement? L'échinacée, le millepertuis et le ginseng ont-ils vraiment des effets bénéfiques pour la santé? Cette présentation explorera le monde fascinant des plantes médicinales d'un point de vue historique et actuel.

HERBS, HYPE AND HOPE

In English, with Dr. Joe Swarcz

TUESDAY, September 19 - 7 p.m.

Herbal supplements have escaped from health food stores and are now filling the shelves of pharmacies. They promise to prevent, and in some cases, cure diseases. What is the truth? Is there magic behind echinacea, St. John's wort or ginseng? This presentation will explore the fascinating world of herbs from a historical and current perspective.



L'OSTÉOPOROSE

en français avec Dre Suzanne Morin

MARDI 24 octobre – 19h

L'ostéoporose est une maladie qui se développe pendant plusieurs années sans manifester de symptômes ou de signes avant-coureurs. En perdant graduellement de leurs minéraux, les os, deviennent plus fragiles et ont tendance à se fracturer ou à se briser.

Cette présentation portera sur la façon de promouvoir et de maintenir une santé osseuse optimale avec l'âge.

OSTEOPOROSIS

In French, with Dr. Suzanne Morin

TUESDAY, October 24 - 7 p.m.

Osteoporosis is a disease that takes years to develop without any warning symptoms. Bone mineral is gradually lost, making the bones weaker and more prone to fracturing or breaking.

This presentation will focus on how to promote and maintain optimal bone health as we age.



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

Library conferences are free,
but online reservations are mandatory!

PASSION COLORIAGE

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

COLORING CRAZE

Let your imagination run free and join us the second and fourth Tuesday of every month from 1:30 to 3:30 p.m. in a quiet and welcoming environment with soothing music. All materials provided: coloring books as well as a large selection of pencils, markers and crayons. Please note that you must be a member of the Kirkland Library to participate.



INSCRIPTION
514 630-2726 #3205
REGISTRATION

QUE CONTIENT VOTRE PANIER D'ÉPICERIE ? EST-IL ÉCONOMIQUE, SAIN ET SÉCURITAIRE ? *en anglais avec Joe Harrel*

MERCREDI 6 décembre – 19h

Le contenu de cette présentation portera sur les principes de base de la culture des aliments et de leur livraison dans les supermarchés.

LA NOUVELLE-ZÉLANDE – DEUX ÎLES À DÉCOUVRIR *en français avec Alain Benoit*

MERCREDI 8 novembre – 19h

Du nord au sud, venez découvrir les paysages grandioses et surprenants de ces deux îles situées de l'autre côté de la planète. Conférencier et voyageur, Alain Benoit vous partagera son voyage de cinq semaines lors duquel vous en apprendrez davantage sur le peuple Maori, les immenses arbres Kauri, l'élevage des moutons, les splendides jardins botaniques, les glaciers, les lacs émeraude et le superbe fjord glaciaire de Milford Sound.

NEW ZEALAND - TWO ISLANDS TO DISCOVER *In French, with Alain Benoit*

WEDNESDAY, November 8 – 7 p.m.

From north to south, come and discover the grandiose and surprising landscapes of these two islands located on the other side of the planet. Alain Benoit, lecturer and traveler, will share his five-week journey with you, where you'll learn about the Maori people, the immense Kauri trees, sheep farming, splendid botanical gardens, glaciers, emerald lakes and the superb Milford Sound glacial fjord.



WHAT'S IN YOUR GROCERY BASKET? IS IT ECONOMICAL, HEALTHY AND SAFE? *In English, with Joe Harrel*

Wednesday, December 6 – 7 p.m.

The content of this presentation will investigate the basics of how food is grown and delivered to supermarkets.



RECHERCHES

VIEUX CHIFFONS ET MORCEAUX DE TISSUS DE TOUTES SORTES...

Si vous en trouvez qui traînent dans la maison, hâtez-vous de nous les apporter à la Bibliothèque de Kirkland, 17100 boulevard Hymus, avant l'heure de fermeture le **DIMANCHE 17 septembre**.

Vos retailles serviront à créer un mandala géant représentant la communauté kirklandaise, une œuvre d'art collective que nous dévoilerons à la Bibliothèque de Kirkland, en après-midi du samedi 30 septembre, dans le cadre des Journées de la Culture.

OLD RAGS AND SCRAPS OF FABRIC OF ALL KINDS...

If you find any lying around the house, bring them to the Kirkland Library, 17100 Hymus Boulevard, before closing time on **SUNDAY, September 17**.

Your fabric scraps will be used to create a giant mandala representing the Kirkland community, a collective work of art that will be unveiled at the Kirkland Library on the afternoon of Saturday, September 30, as part of the Journées de la Culture.

WANTED

GRATUIT • FREE

Ouvert à tous / Open to all

LUNDIS CINÉ-CLUB MOVIE MONDAYS

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

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR RÉSERVER VOTRE PLACE

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

REGISTER ONLINE TO RESERVE YOUR SPOT

FILMS À VENIR / UPCOMING MOVIES



18 septembre
September 18

She Said
(en anglais / in English)



16 octobre
October 16

Arlette
(en français / in French)



20 novembre
November 20

Champions
(en anglais / in English)

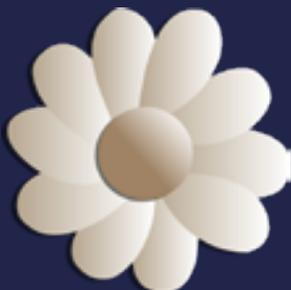


18 décembre
December 18

Les Choses Simples
(en français / in French)

Rendez-vous des aînés

Seniors' Fest



29 septembre au 1^{er} octobre
September 29 to October 1

Conférences • Ateliers et formations • Documentaires
Cours de mise en forme • Danse thérapie

Conferences • Workshops and Trainings • Documentaries
Fitness Classes • Dance Therapy

Kiosques d'information – Services aux aînés
Information Kiosks – Services offered to seniors



Détails à venir dans l'Info-Kirkland d'automne
Details to come in the fall Info-Kirkland



Semaine
DES **bibliothèques**
publiques

SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

Du 14 au 21 octobre, la Semaine des bibliothèques publiques mettra en lumière l'évolution du rôle social des bibliothèques auprès de leurs communautés.

À cette occasion, la Bibliothèque de Kirkland vous propose une foule d'activités gratuites à ne pas manquer : expositions d'art, films, concours avec prix à gagner et plus encore!

**VOUS AVEZ CHANGÉ.
VOS BIBLIOS
AUSSI!**

PUBLIC LIBRARY WEEK

From October 14 to 21, the Public Library Week will highlight the evolving social role of public libraries within their communities.

For the occasion, the Kirkland Library will be offering a host of free activities: art exhibits, movies, contest with special prizes to be won and much more!



Les journées de la culture

2023

JEUNE PUBLIC – YOUNG PUBLIC

4-8 ANS/YEAR OLDS

HEURE DU CONTE EN FRANÇAIS

STORY TIME IN FRENCH

avec/with Tortue Berlue

SAMEDI 30 septembre / SATURDAY, September 30

11:00 → 11:45 Stationnement de la Bibliothèque
Library Parking Lot

Viens vivre une heure du conte pas comme les autres à bord de l'autobus-théâtre du *Théâtre Tortue Berlue*, qui pour l'occasion, sera garé dans le stationnement de la Bibliothèque. Places limitées!

Come and experience a story time like no other aboard *Théâtre Tortue Berlue's* theater-bus that, for the occasion, will be parked in the library parking lot. Limited places!



6-12 ANS/YEAR OLDS

OEUVRE COLLECTIVE POUR LES JEUNES

COLLECTIVE ART WORK FOR CHILDREN

avec/with Madame Plume

SAMEDI 30 septembre / SATURDAY, September 30

10:00 → 10:50 À la Bibliothèque/At the Library

Viens participer à une activité de bricolage unique en son genre sous le thème « la collectivité ».

Come and take part in a unique craft activity on the theme of «community».

LES VOIX DE LA JUNGLE VOICES OF THE JUNGLE

Présenté par/ Presented by: le CAM en tournée

SAMEDI 30 septembre / SATURDAY, September 30

15:00 → 15:45 À la Bibliothèque/At the Library

Spectacle musical de contes africains qui se déroulent au cœur de la jungle et dans la savane africaine.

Musical show of African tales that take place in the heart of the jungle and in the African savannah.

6-16 ANS/YEAR OLDS

LE MONDE CAPTIVANT DE L'OPÉRA DE PÉKIN

THE CAPTIVATING WORLD OF PEKING OPERA

DIMANCHE 1^{er} octobre / SUNDAY, October 1st

12:00 → 14:00 À la Bibliothèque/At the Library

Un atelier des plus enrichissants animé par le centre des arts Jingju du Québec qui vous fera découvrir les dessous de l'un des arts du spectacle les plus anciens du riche patrimoine culturel de la Chine : costumes, couvre-chefs, armes de scène et maquillage pour les participants figurent au nombre des activités inscrites au programme...

A most enriching workshop hosted by Quebec's Jingju Arts Centre that will take you behind the scenes of one of the oldest performing arts in China's rich cultural heritage: costumes, headgear, stage weapons, make-up techniques and face painting for participants are among the featured activities...



INSCRIPTION
EN LIGNE OBLIGATOIRE
Liens rapides / Services en ligne /
Inscriptions aux activités
VILLE.KIRKLAND.QC.CA
MANDATORY ONLINE REGISTRATION
Quick Access / Online Services /
Registration for programs

POUR TOUS – FOR ALL

EXPOSITION D'ART DE CARL LEGAULT

ART EXHIBIT

« *Fabuleuse nature du Québec* »

29 septembre au 1^{er} octobre / September 29 to October 1

10:00 → 17:00

à la Maison Lantier
at the Lantier House

Aucune inscription requise / No registration required

DÉVOILEMENT DE L'OEUVRE COLLECTIVE POUR PETIT.E.S ET GRAND.E.S CITOYEN.NE.S DE KIRKLAND

UNVEILING OF THE COLLECTIVE WORK OF ART FOR KIRKLAND CITIZENS OF ALL AGES

Présenté par/ Presented by : le CAM en tournée

SAMEDI 30 septembre / SATURDAY, September 30

À la Bibliothèque
At the Library

Voir détails à la page 36

See details on page 36

PUBLIC ADULTE – ADULT PUBLIC

LES COUPS DE CŒUR D'ENFABULATION

THE BEST OF ENFABULATION

Présenté par/ Presented by: le CAM en tournée

SAMEDI 30 septembre / SATURDAY, September 30

17:00 → 18:30 Complexe sportif (salle de réception)
Sports Complex (Reception Hall)

S'inscrivant dans la tradition anglaise du storytelling, Enfabulation vous propose de venir écouter quatre invités raconter des histoires vraies qui leur sont arrivées, sans note, ni costume, ni accessoire, sur une thématique donnée.

In the English tradition of storytelling, Enfabulation invites you to come listen to four guests tell true stories that have happened to them, without notes, costumes or props, on a given theme.



Pour connaître
tous les détails
VILLE.KIRKLAND.QC.CA
For complete
details

Halloween sur glace • on ice

SAMEDI / SATURDAY

October 28 Octobre

Aréna de Kirkland Arena

POUR TOUS / FOR ALL

18:30 À/TO 19:50



ADOS (12-17) SEULEMENT
TEENS (12-17) ONLY

20:00 À/TO 21:20



PAS BESOIN DE T'INSCRIRE
MAIS N'OUBLIE PAS TON
DÉGUISEMENT ET TES PATINS !

NO NEED TO REGISTER
BUT DON'T FORGET YOUR COSTUME
AND YOUR SKATES!

Concours de citrouilles d'Halloween Libère ta créativité!

Sculpte, découpe et décore ta citrouille, puis apporte-la à la Bibliothèque le **VENDREDI 27 octobre** avant 21h. Les citrouilles soumises avant cette date ne seront pas acceptées!

Les prix seront décernés à **14 h le SAMEDI 28 octobre**, dans chacune des cinq catégories suivantes: 5 ans et moins, 6-8 ans, 9-12 ans, 13-15 ans, 16 ans+ (incluant les adultes).



Halloween Pumpkin Contest Unleash your creativity!

Carve, sculpt and decorate your pumpkin and bring it to the Library on **FRIDAY, October 27** before 9 p.m. Pumpkins submitted prior to this date will not be accepted!

Prizes will be awarded on Saturday, **October 28 at 2 p.m.**, in five different age categories: 5 years and under, 6-8 years, 9-12 years, 13-15 years, 16+ years (including adults).

