



KIRKLAND

activités

activities

Automne 2025 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**

**Cinéma en famille
Family movie**

**Activités d'Halloween
Halloween Activities**

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



Renseignements généraux General Information



HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

Édifices municipaux fermés les: 1 ^{er} septembre et 13 octobre	Municipal buildings closed on: September 1 and October 13
---	---

SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

Complexe sportif / Sports Complex
16950, boulevard Hymus

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

Réservation de locaux
Facility reservation514 630-2719 #3311
contrats@ville.kirkland.qc.ca

Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

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

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

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

BIBLIOTHÈQUE / LIBRARY

514 630-2726
17100, boulevard Hymus

Heures d'ouverture Opening hours

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

CHALETS DE PARC / PARK CHALETS

CHALET DES BÉNÉVOLES

18180, Elkas

CHALET CANVIN

1, Surrey

CHALET ECCLESTONE

130, Argyle

CHALET HOLLEUFFER

75, Charlevoix

CHALET KIRKLAND

81, Park Ridge

MAISON LANTIER HOUSE

11, Chemin Lantier

Information:
Communication@ville.kirkland.qc.ca

Impression / Printing: Numerix

Dépôt légal / Legal deposit:
Bibliothèque nationale du Québec

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

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



Table des matières / Table of content

- 3 INSCRIPTION EN LIGNE
ONLINE REGISTRATION
- 4 INSCRIPTION AUX PROGRAMMES D'AUTOMNE
REGISTRATION FOR FALL PROGRAMS
- 5 PROGRAMMES POUR ENFANTS
CHILDREN PROGRAMS
- 9 PROGRAMME DE KARATÉ POUR TOUS
KARATE PROGRAM FOR ALL
- 10 PROGRAMMES POUR ADOS
TEEN PROGRAMS
- 12 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ - Fitness
ADULT 14+ PROGRAMS - Fitness
- 20 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ - Arts et langues
ADULT 14+ PROGRAMS - Art and languages
- 23 À LA BIBLIOTHÈQUE - Cours gratuits
AT THE LIBRARY - Free courses
- 24 ACTIVITÉS LIBRES - GYMNASSE, ARÉNA ET TERRAIN EXTÉRIEUR
DROP-IN ACTIVITIES - GYMNASIUM, ARENA AND OUTDOOR FIELD
- 28 ACTIVITÉS JEUNESSE
YOUTH ACTIVITIES
- 29 THÉÂTRE BONBON
LOLLIPOP THEATRE
- 30 À LA BIBLIOTHÈQUE - CLUB D'ÉCHECS, LUNDIS CINÉMA
AT THE LIBRARY - CHESS CLUB, MOVIE MONDAYS
- 31 CINÉMA EN FAMILLE
FAMILY MOVIE
- 32 CLUBS DE LECTURE
BOOK CLUBS
- 33 CLUB MORDUS DES LIVRES / EXPOSITIONS D'ART
HOOKED ON BOOKS CLUB / ART EXHIBITS
- 34 CONFÉRENCES
CONFERENCES
- 36 RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
SENIORS' FEST
- 38 JOURNÉES DE LA CULTURE
- 39 ACTIVITÉS D'HALLOWEEN
HALLOWEEN ACTIVITIES



ville.kirkland.qc.ca

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



Inscription en ligne Online registration

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

L'usage d'un cellulaire ou d'une tablette n'est pas recommandé.

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



COMPTE D'UTILISATEUR

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

- **N'attendez pas la période d'inscription pour créer votre compte !**
Les comptes sont activés uniquement en semaine durant les heures d'ouverture du Service des loisirs.

À noter qu'il faut également être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour s'inscrire à une activité jeunesse (page 30).

L'INSCRIPTION EN 7 ÉTAPES FACILES

1. Se rendre sur le site web de la Ville dans la section « Liens rapides/Inscriptions aux activités »
2. Entrer son adresse courriel et son mot de passe dans le coin supérieur droit du site d'inscriptions *AccèsCité Loisirs*
3. Cliquer sur « Activités », puis sur « S'inscrire »
4. Sélectionner le nom de la personne à inscrire et les activités désirées une à une
5. Lire et accepter le contrat d'inscription
6. Répondre aux questions obligatoires
7. Effectuer le paiement
Important : Vous devez compléter la transaction (PASSER À LA CAISSE) même s'il s'agit d'une activité gratuite. Vous recevrez une confirmation d'inscription par courriel.

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

MODALITÉS DE PAIEMENT

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

POLITIQUE D'ANNULATION / TRANSFERT

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

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

USER ACCOUNT

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

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

Please note that you must also be a member of the Kirkland Library to register for youth activities (page 30).

REGISTER IN 7 EASY STEPS

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

Please refer to the Town's website for detailed information on the registration process.

PAYMENT METHOD

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

CANCELLATION OR TRANSFER POLICY

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

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

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

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



COMPANION LEISURE CARD

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

Dates d'inscription Registration Dates

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



Clientèle / Clientele	Dates Nouvelle heure ! New Time!
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 4 septembre, 8 h As of Thursday, September 4, 8 am
Pour TOUS For ALL	Dès le jeudi 11 septembre, 8 h As of Thursday, September 11, 8 am

ÂGE REQUIS

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

AGE REQUIREMENTS

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

GRILLE TARIFAIRE – FEE SCHEDULE

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

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

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

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

10%

Escompte applicable aux Programmes pour enfants

(exceptions: Sportball et Tennis adapté)

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

Discount applicable to Children's Programs

(exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

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

15%

Escompte applicable aux Programmes de fitness pour adultes 14+

(exceptions: Karaté et Patinage)

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

Discount applicable to Adult 14+ Fitness Programs

(exceptions: Karate and Skating)

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

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

Gratuit, mais
inscription
requis

Free, but
registration
required

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

BÉBÉS COMPTINES

(0 à 24 mois)

Les JEUDIS – 18 septembre au 20 novembre
10h15 à 10h45

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

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



MOTHER GOOSE

(0 to 24 months)

THURSDAYS – September 18 to November 20
10:15 to 10:45 am

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

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



HEURE DU CONTE

(2 à 5 ans)

Les JEUDIS – 18 septembre au 20 novembre
11h00 à 11h45

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



STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

THURSDAYS – September 18 to November 20
11:00 to 11:45 am

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



HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN

(2 à 5 ans)

Les SAMEDIS – 4 octobre au 6 décembre
11h00 à 11h45

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

SATURDAY MORNING STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

SATURDAYS – October 4 to December 6
11:00 to 11:45 am

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



RAPPELS IMPORTANTS

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

IMPORTANT REMINDERS

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

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

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

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS



ART MULTIMÉDIA (6 à 10 ans)

À la Bibliothèque

Les **SAMÉDIS - 27 septembre au 29 novembre**
Au choix: 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25

Coût: R&B: 125 \$

Ce cours permet aux jeunes artistes de s'exprimer en utilisant divers médiums artistiques tels que l'acrylique, pastels, crayons de couleur, crayons de cire et aquarelle. Tout le matériel est fourni.

MULTIMEDIA ART (6 to 10 yr olds)

At the Library

SATURDAYS - September 27 to November 29
Choice of: 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm

Cost : R&B: \$125

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



CHORALE avec Marjorie Walter Programme bilingue (8+ ans)

Au chalet Holleuffer

Les **MERCREDIS - 24 septembre 2025 au 3 juin 2026***
18h00 à 19h45

* Relâche : 18 décembre 2025 au 20 janvier 2026 et le 4 mars 2026

Coût: R&B: 8-13 ans: 258 \$
R&B: 14+ ans: 296 \$

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

- Les frais d'inscription incluent le coût du t-shirt du Chœur Walter. Le formulaire de consentement détaille les règles applicables et la liste du matériel supplémentaire à acheter (coût approximatif de 15\$).

CHOIR with Marjorie Walter Bilingual program (8+ yr olds)

At Holleuffer Chalet

WEDNESDAYS - September 24, 2025 to June 3, 2026*
6:00 to 7:45 pm

* No class: December 18, 2025 to January 20, 2026, and March 4, 2026

Cost: R&B: 8-13 yr olds: \$258
R&B: 14+ yr old : \$296

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

- Registration fees include the Walter Choir's t-shirt. Consent form details applicable rules and list of additional material to purchase (approximate cost of \$15).



Cours de danse Dance classes

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

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

- Essayage et achat de l'uniforme (environ 100 \$) au chalet Ecclestone: Samedi 6 septembre
- Spectacle de fin d'année: Samedi 2 mai 2026

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

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

- Uniform fitting & purchase (approximately \$100) at Ecclestone Chalet: Saturday, September 6
- End of Year Show: Saturday, May 2, 2026



BALLET (3 à 7 ans)

Au chalet Ecclestone

**Les SAMEDIS - 13 septembre au 13 décembre*
ET - 10 janvier au 25 avril 2026**

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

* Relâche: le 11 octobre, 25 octobre, 6 décembre, 28 février, 7 mars, 4 avril.

Coût: R&B: 187 \$

BALLET (3 to 7 yr olds)

At Ecclestone Chalet

**SATURDAYS - September 13 to December 13*
AND - January 10 to April 25, 2026**

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

* No class: October 11, October 25, December 6, February 28, March 7, April 4.

Cost: R&B: \$187

BALLET ET DANSE CLASSIQUE (8 à 17 ans)

Au chalet Ecclestone

**9 septembre au 12 décembre
ET 13 janvier au 1^{er} mai 2026**

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

* Relâche: les mardis 14 octobre, 3 février, 3 mars, 10 mars, 7 avril
ET les vendredis 10 octobre, 24 octobre, 27 février, 6 mars, 3 avril.

Coût: R&B 8 à 13 ans: 195 \$
R&B 14+ ans: 228 \$

BALLET & CLASSICAL DANCE (8 to 17 yr olds)

At Ecclestone Chalet

**September 9 to December 12
AND January 13 to May 1, 2026**

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

* No class: Tuesdays, October 14, February 3, March 3, March 10, April 7
AND Fridays, October 10, October 24, February 27, March 6, April 3.

Cost: R&B 8 to 13 yr olds: \$195
R&B 14+ yr olds: \$228

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

PATINAGE PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

À l'Aréna de Kirkland

Les **MERCREDIS** - 24 septembre au 3 décembre
9h10 à 9h50

Coût: R&B: 132 \$

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

PRESCHOOL SKATING (3 to 6 yr olds)

At the Kirkland Arena

WEDNESDAYS - September 24 to December 3
9:10 to 9:50 am

Cost : R&B: \$132

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



sportball

SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

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

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

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

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

SPORTBALL-KIDS (2 to 5 yr olds)

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

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

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

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

INFO: sportball.com



TENNIS ADAPTÉ Autisme Proset (5 à 20 ans)

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

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

Juniors (5 à 12 ans)

Adolescents (13 à 20 ans)

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

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

ADAPTED TENNIS Proset Autism (5 to 20 yr olds)

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

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

Juniors (5 to 12 yr olds)

Teens (13 to 20 yr olds)

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



PROGRAMME DE KARATÉ POUR TOUS KARATE PROGRAM FOR ALL



KARATÉ STYLE SHOTOKAN AJK (5 à 99 ans)

Au Complexe sportif - Gymnase
2x semaine: Les MARDIS et JEUDIS
23 septembre au 11 décembre

Débutants à ceintures vertes:	18h00 à 18h50
Ceintures bleues à noires:	19h00 à 19h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	184 \$
R&B 14 ans:	216 \$
R65+:	172 \$

Au Complexe sportif - Salle de réception
1x semaine: Les SAMEDIS
4 octobre au 13 décembre

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

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

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

KARATE SHOTOKAN JKA STYLE (5 to 99 year olds)

At the Sports Complex - Gymnasium
2x week: TUESDAYS and THURSDAYS
September 23 to December 11

Beginners to green belts:	6:00 to 6:50 pm
Blue to black belts:	7:00 to 7:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$184
R&B 14+ yr olds:	\$216
R65+:	\$172

At the Sports Complex - Reception Hall
1x week: SATURDAYS
October 4 to December 13

Beginners:	9:00 to 9:50 am
Striped white/black (10th KYU) to yellow (8th KYU):	10:00 to 10:50 am
Orange (7th KYU) to purple (4th KYU) belts:	11:00 to 11:50 am
Brown and black belts:	12:00 to 12:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$92
R&B 14+ yr olds:	\$108
R6+5:	\$86

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

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



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



ATELIER D'AUTO-DÉFENSE (15-17 ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Le **DIMANCHE 16 novembre 16h00 à 18h00**

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

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

SELF-DEFENCE WORKSHOP (15-17 year olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)

SUNDAY, November 16 4:00 to 6:00 pm

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

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



ZUMBA

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Le **DIMANCHE 19 octobre 16h00 à 17h50**

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

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

ZUMBA

At the Sports Complex (Reception Hall)

SUNDAY, October 19 4:00 to 5:50 pm

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

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



HIIT: Entraînement par intervalles à haute intensité

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Le **DIMANCHE 9 novembre 16h00 à 16h50**

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

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

HIIT: High Intensity Interval Training

At the Sports Complex (Reception Hall)

SUNDAY, November 9 4:00 to 4:50 pm

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

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



KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

5 à 99 ans

Voir les détails en page 9

KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

(5 to 99 year olds)

See details on page 9

ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS

Voir les détails en page 24

Basketball et Volleyball

DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS

See details on page 24

Basketball and Volleyball



COURS DE GARDIENNAGE

du Conseil Canadien de la Sécurité
(11+ ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)
Programme offert en anglais – manuel disponible en français

DIMANCHE 23 novembre 8h00 à 16h00

Coût : R&B : 55 \$

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

Au nombre des sujets traités :

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

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

BABYSITTERS TRAINING COURSE

of the Canada Safety Council
(11+ yr olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)
Program offered in English

SUNDAY, November 23 8:00 am to 4:00 pm

Cost : R&B : \$55

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

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

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

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



CLUB D'ÉCHECS

(8+ ans – Tous les niveaux)

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

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

À 18h15 les MERCREDIS :

- 24 septembre
- 22 octobre
- 26 novembre

CHESS CLUB

(8+ year olds – All levels)

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

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

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- September 24
- October 22
- November 26



SOIRÉES 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. L'inscription en ligne est recommandée.

De 18h à 20h les JEUDIS :

- 25 septembre
- 20 novembre

GAME NIGHTS

(12-17 year olds)

Come to the Library and discover our fabulous collection of board and video games with other teens like you. Online registration is recommended.

From 6 to 8 pm on THURSDAYS:

- September 25
- November 20



HALLOWEEN SUR GLACE

(pour ADOS seulement!)

À l'Aréna de Kirkland - aucune inscription requise
SAMEDI 25 octobre 20h00 à 21h20

N'oublie pas ton déguisement et tes patins!

HALLOWEEN ON ICE

(for TEENS only!)

At the Kirkland Arena - no registration required
SATURDAY, October 25 8:00 to 9:20 pm

Don't forget your costume and your skates!



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

ADULT 14+ PROGRAMS **Lunch Crunch Xpress**

Le temps vous manque pour faire plus d'exercice ?
Profitez des avantages d'un cours complet en moins de temps !

You don't have enough time to exercise more?

Enjoy the benefits of a complete course in less time!



FORFAIT DE 3 COURS PAR SEMAINE

Les LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS
22 septembre au 5 décembre*

12h15 à 12h45

* Relâche : lundi 13 octobre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	188 \$
	R65+	150 \$

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

PACKAGE OF 3 CLASSES PER WEEK

MONDAYS, WEDNESDAYS and FRIDAYS
September 22 to December 5*

12:15 to 12:45 pm

* No class: Monday, October 13

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$188
	R65+	\$150

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

TONUS 360

Les LUNDIS - 22 septembre au 1^{er} décembre*

12h15 à 12h45

* Relâche : 13 octobre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+	65 \$

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

TONING 360

MONDAYS - September 22 to December 1*

12:15 to 12:45 pm

* No class: October 13

At the Sports Complex
(Reception Hall)

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

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

ABDOS, FESSES ET CUISSES

Les MERCREDIS - 24 septembre au 3 décembre

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+	72 \$

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

LOWER BODY BURN

WEDNESDAYS - September 24 to December 3

12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$90
	R65+	\$72

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

HIIT 30

Entraînement par intervalles à haute intensité

Les VENDREDIS - 26 septembre au 5 décembre

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+	72 \$

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

HIIT 30

High Intensity Interval Training

FRIDAYS - September 26 to December 5

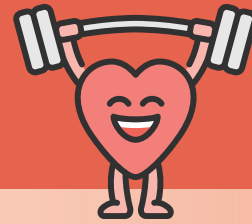
12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$90
	R65+	\$72

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

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



Fitness

COURS D'ESSAI GRATUIT

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

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

FREE TRY-OUT CLASS

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

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

INDICATEURS D'INTENSITÉ

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

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

●●● faible / low

●●● moyenne / medium

●●● soutenue / high

INTENSITY INDICATORS

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

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

FORFAIT AÉROBIE JOUR

22 septembre au 5 décembre*
9h à 9h50

* Relâche: lundi 13 octobre

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

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

Au Complexe sportif
(Gymnase)

Coût: R&B: 250 \$
R65+ 200 \$

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

September 22 to December 5*
9:00 to 9:50 am

* No class: Monday, October 13

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

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

At the Sports Complex
(Gymnasium)

Cost: R&B: \$250
R65+ \$200

AÉROBIE EN DOUCEUR

22 septembre au 4 décembre*

* Relâche: le lundi 13 octobre

Les LUNDIS 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
Les JEUDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	90 \$ 72 \$

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

GENTLE AEROBICS

September 22 to December 4*

* Relâche: Monday, October 13

MONDAYS 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
THURSDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$90 \$72

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



TONUS FONCTIONNEL

22 septembre au 3 décembre*

* Relâche: lundi 13 octobre

Les LUNDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
Les MERCREDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: R65+	90 \$ 72 \$

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

FUNCTIONAL TONING

September 22 to December 3*

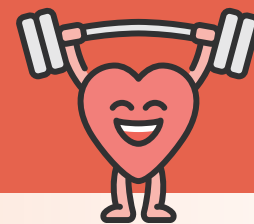
* Relâche: Monday, October 13

MONDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
WEDNESDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: R65+	\$90 \$72

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



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



•••

TAI CHI / CHI KUNG

Tous les niveaux

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Les LUNDIS - 22 septembre au 1^{er} décembre*
10h00 à 10h50

* Relâche: 13 octobre

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

•••

TAI CHI 18+

25 septembre au 4 décembre

Complexe sportif
(Salle de réception)

Débutants + Intermédiaire	Les JEUDIS 18h30 à 19h20	Coût:	R&B:	90 \$
			R65+:	72 \$
Avancés	Les JEUDIS 19h30 à 20h20	Coût:	R&B:	90 \$
			R65+:	72 \$

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

•••

TAI CHI / CHI KUNG

All levels

Sports Complex (Reception Hall)

MONDAYS – September 22 to December 1*
10:00 to 10:50 am

* No class: October 13

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

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

•••

TAI CHI 18+

September 25 to December 4

Sports Complex
(Reception Hall)

Beginners + Intermediate	THURSDAYS 6:30 to 7:20 pm	Cost:	R&B:	\$90
			R65+:	\$72
Advanced	THURSDAYS 7:30 to 8:20 pm	Cost:	R&B:	\$90
			R65+:	\$72

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



•••

ZUMBA

22 septembre au 6 décembre*

* Relâche: le lundi 13 octobre

Les LUNDIS 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	82 \$
			R65+:	65 \$
Les LUNDIS 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	82 \$
			R65+:	65 \$
Les MERCREDIS 18h00 à 18h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	90 \$
			R65+:	72 \$
Les SAMEDIS 9h00 à 9h50	Chalet Kirkland	Coût:	R&B:	90 \$
			R65+:	72 \$

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

•••

ZUMBA GOLD

25 septembre au 4 décembre

Les JEUDIS 13h00 à 13h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût:	R&B:	90 \$
			R65+:	72 \$

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

•••

ZUMBA

September 22 to December 6*

* No class: Monday, October 13

MONDAYS 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$82
			R65+:	\$65
MONDAYS 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$82
			R65+:	\$65
WEDNESDAYS 6:00 to 6:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$90
			R65+:	\$72
SATURDAYS 9:00 to 9:50 am	Kirkland Chalet	Cost:	R&B:	\$90
			R65+:	\$72

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

•••

ZUMBA GOLD

September 25 to December 4

THURSDAYS 1:00 to 1:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost:	R&B:	\$90
			R65+:	\$72

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



●●● ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

22 septembre au 3 décembre*

* Relâche: le lundi 13 octobre

Les LUNDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les LUNDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les MERCREDIS - 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 90 \$ R65+ 72 \$

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

●●● INTERVAL TRAINING

September 22 to December 3*

* No class: Monday, October 13

MONDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
MONDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
WEDNESDAYS - 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$90 R65+ \$72

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

●○○ PATINAGE ADULTES 18+

Complexe sportif (Aréna)

Les MARDIS - 23 septembre au 2 décembre
9h00 à 9h50

Coût:	R&B: 132 \$
	R65+: 105 \$

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

●○○ SKATING ADULTS 18+

Sports Complex (Arena)

TUESDAYS - September 23 to December 2
9:00 to 9:50 am

Cost:	R&B: \$132
	R65+: \$105

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



●●● CORE PLUS

23 septembre au 2 décembre

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

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

●●● CORE & MORE

September 23 to December 2

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

Cost: R&B: \$90
R65+ \$72

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

●○○ ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Complexe sportif (Salle de réception)

Les MARDIS - 23 septembre au 2 décembre
9h00 à 9h50

Coût: R&B: 90 \$
R65+: 72 \$

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

●○○ DYNAMIC STRETCHING

Sports Complex (Reception Hall)

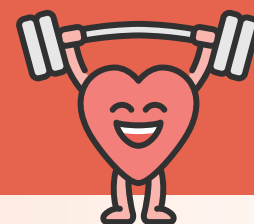
TUESDAYS - September 23 to December 2
9:00 to 9:50 am

Cost: R&B: \$90
R65+: \$72

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



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



●●○

BALLET POUR ADULTES 18+

Chalet Ecclestone

Les **MARDIS** - 23 septembre au 2 décembre
19h00 à 19h50

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

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

●●○

ADULT BALLET 18+

Ecclestone Chalet

TUESDAYS - September 23 to December 2
7:00 to 7:50 pm

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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

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



●●●

CARDIO TOTAL

24 septembre au 3 décembre

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

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

●●●

TOTAL CARDIO

September 24 to December 3

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

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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

●●○

PILATES

23 septembre au 4 décembre

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

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

Les **MERCREDIS** - 20h00 à 20h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

- Un matelas de Pilates ou de yoga est requis.

●●○

PILATES

September 23 to December 4

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

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

WEDNESDAYS - 8:00 to 8:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●●●

20/20/20

Complexe sportif (Gymnase)

Les **JEUDIS** - 25 septembre au 4 décembre
10h00 à 10h50

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

Une formule combinant 20 minutes de cardio, 20 minutes d'entraînement aux poids et 20 minutes d'exercices abdominaux et d'étirements, pour une bonne mise en forme aérobie et anaérobie.

●●●

20/20/20

Sports Complex (Gymnasium)

THURSDAYS - September 25 to December 4
10:00 to 10:50 am

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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



MARCHE NORDIQUE

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

Les **JEUDIS - 25 septembre au 4 décembre**
10h30 à 11h20

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

NORDIC WALK

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

THURSDAYS - September 25 to December 4
10:30 to 11:20 am

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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



FORCE ET TONUS

26 septembre au 5 décembre

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

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

STRENGTH & TONE

September 26 to December 5

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

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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

ESSENTRICS®

Complexe sportif (Salle de réception)

Les **VENDREDIS - 26 septembre au 5 décembre**
9h30 à 10h20

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

L'objectif de l'entraînement Essentrics est de créer un corps équilibré: la force de vos muscles ne freine pas vos mouvements, au contraire elle améliore votre mobilité. Essentrics combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement pour développer un corps fort et tonique, entièrement capable de bouger chacune de ses articulations et chacun de ses muscles librement dans toute leur amplitude de mouvement.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

ESSENTRICS®

Sports Complex (Reception Hall)

FRIDAYS - September 26 to December 5
9:30 to 10:20 am

Cost:	R&B:	\$90
	R65+:	\$72

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

- Yoga or Pilates mat is required.



KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

(5 à 99 ans)

Voir les détails en page 9



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

(5 to 99 year olds)

See details on page 9

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Yoga



●○○

HATHA YOGA

22 septembre au 1^{er} décembre *Relâche: 13 octobre*

Les LUNDIS - 19h30 à 20h20 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 82 \$
R65+ 65 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

HATHA YOGA

September 22 to December 1 *No class: October 13*

MONDAYS - 7:30 to 8:20 pm Sports Complex (Reception Hall)

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

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

INTRODUCTION AU YOGA

23 septembre au 2 décembre

Les MARDIS - 18h00 à 18h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

INTRODUCTION TO YOGA

September 23 to December 2

TUESDAYS - 6:00 to 6:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$90
R65+ \$72

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE

22 septembre au 3 décembre *Relâche: le lundi 13 octobre*

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

Coût: R&B: 82 \$
R65+ 65 \$

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

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

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

●○○

EASY & GENTLE CHAIR YOGA

September 22 to December 3 *No class: Monday October 13*

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

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

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

Cost: R&B: \$90
R65+ \$72

Class using a chair for standing and sitting postures. Suitable for people who cannot do traditional yoga on a mat. You will learn to perform postures safely and properly and to increase your balance and flexibility.

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



●○○

YOGALATES

23 septembre au 2 décembre

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

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

YOGALATES

September 23 to December 2

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

Cost: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

YOGA EN DOUCEUR

22 septembre au 5 décembre*

* Relâche: lundi 13 octobre

Les LUNDIS avec méditation - 11h00 à 11h50

Coût: R&B: 82 \$
R65+ 65 \$

Les MERCREDIS - 11h00 à 11h50

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

Les JEUDIS - 11h00 à 11h50

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

Les VENDREDIS - 10h30 à 11h20

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

Complexe sportif (Salle de réception)

●○○

GENTLE YOGA

September 22 to December 5*

* No class: Monday October 13

MONDAYS with meditation - 11:00 to 11:50 am

Sports Complex (Reception Hall)

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

WEDNESDAYS - 11:00 to 11:50 am

Cost: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am

Cost: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

FRIDAYS - 10:30 to 11:20 am

Cost: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

SLOW FLOW YOGA

23 septembre au 3 décembre

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

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

Coût: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

SLOW FLOW YOGA

September 23 to December 3

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

Cost: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

Cost: R&B: 90 \$
R65+ 72 \$

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

- Yoga or Pilates mat is required.

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

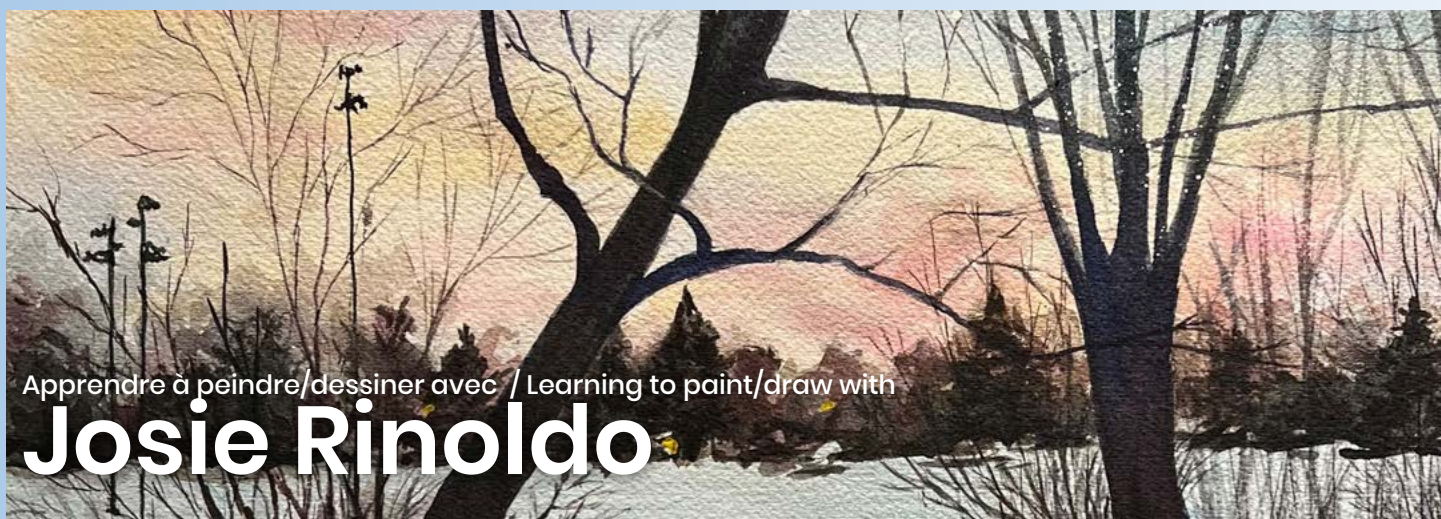
IMPORTANT

Tous les cours de peinture, de dessin et de langues sont bilingues et ont lieu à la Bibliothèque. Chacun de ces cours requiert l'achat de matériel particulier dont le participant peut consulter la liste à : [ville.kirkland.qc.ca/Loisirs et vie communautaire/Programmation des activités/Automne 2025](http://ville.kirkland.qc.ca/Loisirs_et_vie_communautaire/Programmation_des_activites/Automne_2025).

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

All painting, drawing and language courses take place at the Library. Each of these courses requires the purchase of specific materials, a list of which can be consulted at: [ville.kirkland.qc.ca/Recreation and Community Living/Programming of activities/Fall 2025](http://ville.kirkland.qc.ca/Recreation_and_Community_Living/Programming_of_activities/Fall_2025).

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



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

Josie Rinoldo

AQUARELLE

TOUS LES NIVEAUX 24 septembre au 26 novembre	Les MERCREDIS 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
NIVEAU AVANCÉ 23 septembre au 25 novembre	Les MARDIS 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$

Ce cours permet aux étudiants de faire l'apprentissage des techniques de base de l'aquarelle pour peindre leur sujet préféré, en leur offrant une attention personnalisée! Un nouveau projet est présenté à chaque session favorisant l'apprentissage de nouveaux concepts et techniques artistiques. L'accent sera mis sur les œuvres originales en vue de guider les élèves vers leur propre style!

WATERCOLOUR

ALL LEVELS September 24 to November 26	WEDNESDAYS 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
ADVANCED LEVEL September 23 to November 25	TUESDAYS 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192

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

DESSIN

Tous les niveaux
25 septembre au 27 novembre

Les JEUJES - 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
----------------------------------	----------------------------------

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

DRAWING

All levels
September 25 to November 27

THURSDAYS - 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
--	--------------------------------

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





Apprendre à peindre avec / Learning to paint with
Antoine Cadieux

AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

AQUAOIL 1	15 septembre au 24 novembre* <i>*Relâche: 13 octobre</i>	Les LUNDIS - 13h00 à 16h00	Coût:	R&B: 250 \$
				R65+ 200 \$
AQUAOIL 2	18 septembre au 20 novembre	Les JEUDIS - 13h00 à 16h00	Coût:	R&B: 250 \$
				R65+ 200 \$

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

AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP

Beginner, Intermediate and Advanced

AQUAOIL 1	September 15 to November 24* <i>*No class: October 13</i>	MONDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost:	R&B: \$250
				R65+ \$200
AQUAOIL 2	September 18 to November 20	THURSDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost:	R&B: \$250
				R65+ \$200

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

PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

16 septembre au 18 novembre

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

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

PAINTING AND CREATIVITY

September 16 to November 18

TUESDAYS - 6:00 to 9:00 pm	Cost:	R&B: \$280
		R65+ \$225

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

PORTRAIT À L'HUILE

17 septembre au 19 novembre

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

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

OIL PORTRAIT

September 17 to November 19

WEDNESDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost:	R&B: \$280
		R65+ \$225

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

PASSION DE LA PEINTURE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

19 septembre au 21 novembre

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

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

PASSION FOR PAINTING

Beginner, Intermediate and Advanced

September 19 to November 21

FRIDAYS - 9:30 am to 12:30 pm	Cost:	R&B: \$250
		R65+ \$200

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

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ Arts et langues

ADULT 14+ PROGRAMS Art and languages



Apprendre l'italien avec / Learning Italian with

Maria Eugenia Giochi

Achat de matériel requis voir p.20

Purchase of material required see p.20

ITALIEN – DÉBUTANT

Niveau 2

16 septembre au 25 novembre

Les MARDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 240 \$
R65+ 192 \$

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

ITALIAN – BEGINNER

Level 2

September 16 to November 25

TUESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$240
R65+ \$192

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

ITALIEN – INTERMÉDIAIRE

Niveau 2

18 septembre au 27 novembre

Les JEUDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 240 \$
R65+ 192 \$

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

ITALIAN – INTERMEDIATE

Level 2

September 18 to November 27

THURSDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$240
R65+ \$192

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

ITALIEN – AVANCÉ

Niveau 2

19 septembre au 28 novembre

Les VENDREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 240 \$
R65+ 192 \$

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

ITALIAN – ADVANCED

Level 2

September 19 to November 28

FRIDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$240
R65+ \$192

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

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY

Cours gratuits Free courses

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

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

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

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

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

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



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

15 septembre au 24 novembre

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

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

- L'appareil est fourni pendant le cours.
- Inscription requise : 514 630-2726, poste 3205

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

September 18 to November 20

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

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

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



CONVERSATION FRANÇAISE Deux cours de 2 heures par semaine 24 septembre au 28 novembre

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

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

CONVERSATIONAL FRENCH Two 2-hour classes per week September 24 to November 28

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

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

ACTIVITÉS LIBRES DROP-IN ACTIVITIES

Gymnase / Gymnasium

ACTIVITÉS LIBRES

Pour tous

8 septembre au 22 décembre
*Exception: 13 octobre

LUNDIS 16h à 17h50: **Badminton**
LUNDIS 20h30 à 22h20: **Basketball**

DROP-IN ACTIVITIES

For all

September 8 to December 22
*Exception: October 13

MONDAYS 4 to 5:50 pm: **Badminton**
MONDAYS 8:30 to 10:20 pm: **Basketball**



Pour ados (12-17 ans)

9 septembre au 23 décembre

MARDIS 16h à 16h50: **Basketball**
JEUDIS 16h à 16h50: **Volleyball**

For teens (12-17 yrs)

September 9 to December 23

TUESDAYS 4 to 4:50 pm: **Basketball**
THURSDAYS 4 to 4:50 pm: **Volleyball**

BASKETBALL familial

7 septembre au 21 décembre

*Exceptions: 28 septembre, 26 octobre, 2 novembre et 30 novembre

DIMANCHES 12h à 13h20

Family BASKETBALL

September 7 to December 21

*Exceptions: September 28, October 26, November 2 and November 30

SUNDAYS 12 noon to 1:20 pm



BADMINTON familial

7 septembre au 21 décembre

VENDREDIS 16h à 16h50

*Exceptions: 12 septembre, 26 septembre et 12 décembre

DIMANCHES 15h à 16h20

*Exceptions: 28 septembre, 26 octobre, 2 novembre et 30 novembre

Family BADMINTON

September 7 to December 21

FRIDAYS 4 to 4:50 pm

*Exceptions: September 12, September 26 and December 12

SUNDAYS 3 to 4:20 pm

*Exceptions: September 28, October 26, November 2 and November 30



RÈGLES | RULES

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

Activités libres

- Limite de 25 personnes dans le gymnase

Drop-in activities

- Limit of 25 people inside the gymnasium

BASKETBALL familial et BADMINTON familial

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

Family BASKETBALL and Family BADMINTON

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

Activités gratuites,
Inscription
hebdomadaire
en ligne requise

Free activities,
Weekly online
registration
required

Pickleball / Badminton 14+

BADMINTON 14+

10 septembre au 21 décembre

MERCREDIS de 13h30 à 14h50

MERCREDIS de 16h45 à 18h05

SAMEDIS de 17h à 18h50

*Exceptions : 27 septembre, 8 novembre et 29 novembre

DIMANCHES de 17h30 à 18h50

*Exception : 28 septembre, 26 octobre et 2 novembre

BADMINTON 14+

September 10 to December 21

WEDNESDAYS, 1:30 to 2:50 pm

WEDNESDAYS, 4:45 to 6:05 pm

SATURDAYS, 5 to 6:50 pm

*Exceptions: September 27, November 8 and November 29

SUNDAYS, 5:30 to 6:50 pm

*Exception: September 28, October 26 and November 2



IMPORTANT !

BADMINTON 14+ / PICKLEBALL 14+

**INSCRIPTION HEBDOMADAIRE
EN LIGNE OBLIGATOIRE**

**WEEKLY ONLINE
REGISTRATION REQUIRED**



**Période d'inscription
et frais applicables**

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

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

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

**Registration period
and applicable fees**

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

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

Online registration ends
at 9 am on Wednesdays.

PICKLEBALL 14+

10 septembre au 21 décembre

MERCREDIS de 19h30 à 20h50

JEUDIS de 14h30 à 15h50

VENDREDIS de 11h à 12h20

*Exceptions : 12 septembre, 26 septembre
et 12 décembre

VENDREDIS de 17h à 18h20

*Exceptions : 12 septembre, 26 septembre
et 12 décembre

DIMANCHES de 13h30 à 14h50

*Exceptions : 28 septembre, 26 octobre, 2 novembre
et 30 novembre

PICKLEBALL 14+

September 10 to December 21

WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm

THURSDAYS, 2:30 to 3:50 pm

FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm

*Exceptions: September 12, September 26
and December 12

FRIDAYS, 5 to 6:20 pm

*Exceptions: September 12, September 26
and December 12

SUNDAYS, 1:30 to 2:50 pm

*Exceptions: September 28, October 26, November 2
and November 30



RÈGLES | RULES

- ✓ Souliers de course obligatoires / Running shoes are mandatory
- ✓ Limite de 18 personnes dans le gymnase / Limit of 18 people inside the gymnasium
- ✓ Aucun entraînement d'équipe / No team training

Badminton

Les participants doivent
apporter leur propre
équipement

Participants must
bring their own
equipment

Pickleball

Balles et raquettes
disponibles sur place

Balls and paddles
available on site

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Activités
gratuites
Free
activities

Terrain extérieur / Outdoor field

SPORTS LIBRES / OPEN FIELD

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

PARC SMILEY (Terrain synthétique)	Jusqu'au 7 novembre - selon la météo VENDREDIS 17h à 18h30
	Jusqu'au 8 novembre - selon la météo SAMEDIS 8h à 9h
	Jusqu'au 9 novembre - selon la météo DIMANCHES 13h à 14h
SMILEY PARK (Synthetic field)	Until November 7 - weather permitting FRIDAYS from 5 to 6:30 pm
	Until November 8 - weather permitting SATURDAYS from 8 to 9 am
	Until November 9 - weather permitting SUNDAYS from 1 to 2 pm

RÈGLES | RULES

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



Aréna / Arena

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

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

2 septembre au 18 décembre

Aucune inscription requise

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

ADULT AND TOTS SKATING

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

September 2 to December 18

No registration required

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

PATINAGE PUBLIC

Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15

Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45

6 septembre au 21 décembre

*Exceptions: 25 octobre et 21 décembre

Aucune inscription requise

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

PUBLIC SKATING

SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm

SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

September 6 to December 21

*Exceptions: October 25 and December 21

No registration required

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

HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

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

8 septembre au 17 décembre

*Exception: 13 octobre

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

Frais d'admission:

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

Inscription hebdomadaire en ligne obligatoire.

Aucun remboursement ni crédit.

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

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

September 8 to December 17

*Exception: October 13

Mandatory equipment: Helmet, visor, neck guard and gloves

Admission cost:

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

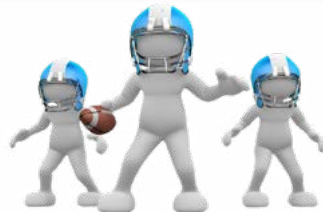
Mandatory weekly online registration.

No refund or credit.



Horaire régulier • Regular Schedule

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



HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

OCTOBRE / OCTOBER

31

ARÉNA

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

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

12h à 14h15: Patinage public (pour tous)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

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

GYMNASE

15h à 15h50: Badminton (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

NOVEMBRE / NOVEMBER

21

ARENA

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

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

12 to 2:15 pm Public skating (for all)

Participants must bring their own equipment.

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

GYMNASIUM

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

Participants must bring their own equipment.

DÉCEMBRE / DECEMBER

5



ACTIVITÉS JEUNESSE À LA BIBLIOTHÈQUE YOUTH ACTIVITIES AT THE LIBRARY

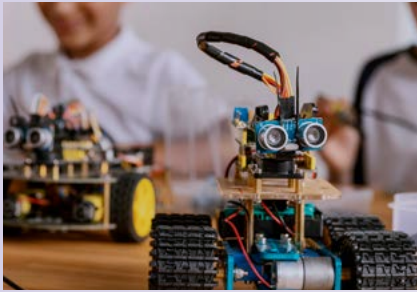
Inscription en ligne obligatoire (détails en page 3)

Mandatory Online Registration (details on page 3)

DÉCOUVRE LES ROBOTS

4 à 6 ans

DIMANCHE,
14 septembre
10 h



Viens t'initier au monde de la technologie grâce à des robots pédagogiques aussi amusants qu'éducatifs! Tu devras relever des défis tout en découvrant les bases de la programmation. Une activité ludique et interactive conçue pour éveiller la curiosité et stimuler l'esprit logique!

Come explore the world of technology with educational robots that are both fun and engaging! Get ready to take on challenges as you learn the basics of coding. A playful and interactive activity designed to spark curiosity and develop logical thinking skills!

DISCOVER ROBOTS

4 to 6 year olds

SUNDAY,
September 14
10:00 am

AUTOS TAMPONNEUSES

8 à 12 ans

DIMANCHE,
14 septembre
11 h 15



Viens créer et tester ta propre auto-tamponneuse. Tu pourras personnaliser ton véhicule en choisissant des décorations et en construisant un pare-chocs résistant. Une activité amusante, créative et pleine de défis!

Come build and test your very own bumper car. You'll get to customize your vehicle with decorations and build a strong bumper. A fun and creative activity full of challenges!

BUMPER CARS

8 to 12 year olds

SUNDAY,
September 14
11:15 am

BRACELETS EN PERLES

10 ans +

JEUDI,
18 décembre
19h à 20h30



À l'aide d'une technique de perlage simple et efficace, viens créer un bracelet à la fois sophistiqué et élégant — parfait à offrir en cadeau ou à porter avec fierté. Une activité créative et ludique, idéale pour les adolescents comme pour les adultes, à faire seul ou entre amis!

Using a simple yet effective beading technique, come create a bracelet that's both sophisticated and elegant — perfect as a gift or to wear with pride. A creative and fun activity, ideal for teens and adults alike, whether done solo or with friends!

BEADED BRACELETS

10 year olds +

THURSDAY,
December 18
7 to 8:30 pm

CRÉA-FUN À LA BIBLIO !

Laisse libre cours à ton imagination! Viens découper, coller, peindre et bricoler avec nous à la Bibliothèque. Chaque rencontre mettra à l'honneur un thème amusant et des matériaux originaux.

Une activité parfaite pour les enfants qui aiment créer, s'exprimer et repartir avec leurs propres chefs-d'œuvre!

Les DIMANCHES de 10h30 à 11h30
5-8 ans: 21 septembre et 16 novembre
9-12 ans: 26 octobre et 14 décembre



CRAFT-TASTIC AT THE LIBRARY!

Unleash your imagination! Kids will cut, glue, paint, and craft unique creations inspired by playful weekly themes.

A perfect way for young makers to explore their creativity, have fun, and take home their own masterpieces!

SUNDAYS from 10:30 to 11:30 am
5-8 yr olds: September 21 and November 16
9-12 yr olds: October 26 and December 14

RAPPELS IMPORTANTS

- Dans le but d'offrir à tous les enfants la chance de participer aux activités, un préavis de 24 heures est requis en cas d'annulation.
- Le parent/gardien d'un **enfant de 10 ans ou moins** doit rester dans les locaux de la Bibliothèque pendant toute la durée de l'activité à laquelle l'enfant est inscrit.
- Les enfants **âgés de 6 ans et moins** doivent être accompagnés d'un parent/gardien pendant l'activité.
- Seuls les enfants de **7 ans et plus** peuvent participer seuls à l'activité.
- La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance.

IMPORTANT REMINDERS

- In order to provide all children an opportunity to participate in the activities, a 24-hour notice is required in the event of a cancellation.
- The parent/guardian of a child **10 years and under** must remain on the library premises for the duration of the activity for which the child is registered.
- Children aged **6 and under** must be accompanied by a parent/guardian during the activity.
- Only children aged **7 and over** may attend the activity alone.
- The city assumes no responsibility for children left unattended.

Théâtre Bonbon Lollipop Theatre



PLOOF!

Spectacle en anglais pour toute la famille

English show for the whole family

Le DIMANCHE 14 septembre Spectacle extérieur
13h00 à 13h30 au parc Ecclestone

SUNDAY, September 14
1:00 to 1:30 pm Outdoor show
at Ecclestone park

Au petit matin, Linda Babin se prépare dans sa salle de bain. Encore à demi endormie, elle tombe à la renverse dans le cabinet d'aisance et lorsqu'elle se relève, ses précieuses lunettes se retrouvent dans le fond de la cuvette. Dans son bain de mousse, Linda chante à tue-tête, l'eau gicle de partout et son luxuriant savon lui échappe. Elle sort le récupérer, à la vue de tous, mais elle dérape sur le prélat glissant.

Early in the morning, Linda Babin is getting ready in her bathroom. Still half asleep, she falls backward into the toilet, and when she gets up, her precious glasses are at the bottom of the toilet bowl. In her bubble bath, Linda sings at the top of her lungs, water splashes everywhere, and her luxurious soap slips out of her hand. She goes to retrieve it, in full view of everyone, but she slips on the slippery linoleum.

TEMPOFLO

Spectacle sans paroles pour la famille

Wordless show for the whole family

Le DIMANCHE 19 octobre
11h00 à 11h45 Au Complexe sportif
(Salle de réception)

SUNDAY, October 19
11:00 to 11:45 am At the Sports Complex
(Reception Hall)

Tempoflo est un spectacle familial à haute énergie fusionnant percussions, acrobaties et danse contemporaine pour offrir une expérience unique et inoubliable. Les spectateurs seront captivés du début à la fin, portés par le rythme et l'intensité de la performance. Des artistes polyvalents y présenteront une approche novatrice de percussions, mêlant mouvements, musique et prouesses physiques. Un véritable Stomp circassien québécois!

Tempoflo is a high-energy family performance that fuses percussion, acrobatics, and contemporary dance to deliver a unique and unforgettable experience. From beginning to end, audiences will be swept away by the rhythm and intensity of the show. Multi-talented artists present an innovative take on percussion by blending movement, music, and physical feats. Think of it as a true Quebec circus stomp!



UNE BRÈVE HISTOIRE DU TEMPS

Spectacle en français pour les 3 à 7 ans

Show in French for 3 to 7 year olds

Le DIMANCHE 16 novembre
11h00 à 11h45 Au Complexe sportif
(Salle de réception)

SUNDAY, November 16
11:00 to 11:45 am At the Sports Complex
(Reception Hall)

Un duo déjanté convie le public à la découverte des principes de la mécanique quantique par l'humour et le théâtre d'objets. Ces chercheuses-marionnettistes de renommée internationale ne reculent devant rien pour recréer devant vous les mystères de l'infiniment petit! Une expérience brillamment ludique, aussi bonne pour la rate que pour les neurones!

A wacky duo invites the public to discover the principles of quantum mechanics through humor and object theater. These internationally renowned puppeteer researchers will stop at nothing to recreate the mysteries of the infinitely small! A brilliantly playful experience, as good for the spleen as it is for the neurons!

RAPPEL IMPORTANT

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

IMPORTANT REMINDER

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

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY

Entrée
gratuite
Free
admission



CLUB D'ÉCHECS

8 ans+ - Tous les niveaux

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

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

À 18h15 les MERCREDIS :

- 24 septembre
- 22 octobre
- 26 novembre

CHESS CLUB

8+ year olds - All levels

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

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

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- September 24
- October 22
- November 26

OUVERT À TOUS
OPEN TO ALL

LUNDIS CINÉMA MOVIE MONDAYS

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

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

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

Reserve your spot online (details on page 3).

Le LUNDI
15 septembre
à 13h30

MONDAY,
September 15
at 1:30 pm



SAINT-EXUPÉRY

Version
française

French
version

Le LUNDI
20 octobre
à 13h30

MONDAY,
October 20
at 1:30 pm



HERE

Version
anglaise

English
version

Le LUNDI
17 novembre
à 13h30

MONDAY,
November 17
at 1:30 pm



LA PETITE ET LE VIEUX

Version
française

French
version

Le LUNDI
15 décembre
à 13h30

MONDAY,
December 15
at 1:30 pm



LITTLE WOMEN (2019)

Version
anglaise

English
version

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Le VENDREDI
19 septembre
à 18h30

FRIDAY,
September 19
at 6:30 pm

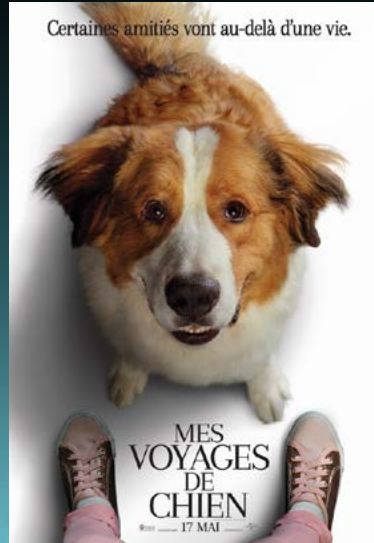


HAROLD AND THE PURPLE CRAYON

Version anglaise English version

Le VENDREDI
17 octobre
à 18h30

FRIDAY,
October 17
at 6:30 pm



MES VOYAGES DE CHIEN

Version française French version

Le VENDREDI
24 octobre
à 18h30

FRIDAY,
October 24
at 6:30 pm



THE HOUSE WITH A CLOCK IN ITS WALLS

Version anglaise English version

Le VENDREDI
21 novembre
à 18h30

FRIDAY,
November 21
at 6:30 pm



THE UNBREAKABLE BOY

Version anglaise English version

Le VENDREDI
19 décembre
à 18h30

FRIDAY,
December 19
at 6:30 pm



MISSION NOËL

Version française French version

Une invitation pour
toute la famille.
Réservez votre place en ligne
(détails en page 3).

An invitation for the whole
family!
Reserve your place online
(details on page 3).

CLUBS DE LECTURE BOOK CLUBS



CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

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

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

Activité gratuite.

LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS:



Jeudi 18 septembre
LE BARMAN DU RITZ
De Philippe Collin

Juin 1940. Les Allemands entrent dans Paris. Partout, le couvre-feu est de rigueur, sauf au grand hôtel Ritz. Avides de découvrir l'art de vivre à la française, les occupants y côtoient l'élite parisienne, tandis que derrière le bar œuvre Frank Meier, le plus grand barman du monde.



Jeudi 6 novembre
LA SAGE-FEMME D'AUSCHWITZ
De Anna Stuart

« Rappelle-toi: notre seule arme, c'est de rester en vie, et pour rester en vie, nous devons aimer, nous devons donner, et, malheureusement, nous devons souffrir ». Lorsqu'elle arrive à Auschwitz, sous un ciel bas et gris, Ana est persuadée qu'elle ne survivra pas à l'enfer du camp. Mais elle possède une compétence que les nazis recherchent: elle est sage-femme.



Jeudi 18 décembre
CE GENRE DE PETITES CHOSSES
De Claire Keegan

En cette fin d'année 1985, Bill Furlong, le marchand de bois et de charbon, a fort à faire. Parmi ses commandes, une livraison pour le couvent voisin. Le bruit court que les sœurs y exploitent à des travaux de blanchisserie des filles non mariées et qu'elles gagnent de l'argent en plaçant à l'étranger leurs enfants illégitimes.

Jeudi 16 octobre
CE QUE JE SAIS DE TOI
De Éric Chacour

Rencontre avec l'auteur
Causerie bilingue

Plongez dans l'univers sensible et bouleversant d'Éric Chacour, finaliste au Prix des libraires 2024, avec son roman *Ce que je sais de toi*. Lors de cette rencontre privilégiée, l'auteur partagera les inspirations derrière son récit, ancré dans l'Égypte des années 1980, et échangera avec le public sur les thèmes de l'identité, de la filiation et du non-dit. Une discussion littéraire profonde et accessible, à ne pas manquer.



Photo : Justine Latour



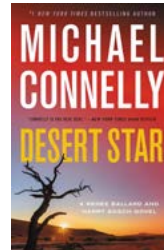
ENGLISH BOOK CLUB

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 3) or call 514 630-2726, extension 3219.

Admission is free.

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



Thursday, September 11
DESERT STAR
By Michael Connelly

In this novel, Renée Ballard returns to the LAPD to lead a new cold case unit and brings in Harry Bosch to finally pursue the case that has haunted him for years — the murder of an entire family. Together, they must overcome past tensions to hunt down a ruthless killer still at large.



Thursday, November 13
RECIPE FOR A GOOD LIFE
By Lesley Crewe

On paper, Kitty's life is perfect. She lives in Montreal, so vibrant in the 1950s; she married her childhood sweetheart; who happens to also be a handsome movie star; and her detective novels, written under a plausibly male nom de plume, are bestsellers. But Kitty is suffocating under the truth of her life: Montreal feels chaotic and lonely without her mother, and with her father all but estranged.



Thursday, December 4
THE ONE
By John Marrs

"How far would you go to find The One? A simple DNA test is all it takes. Just a quick mouth swab and soon you'll be matched with your perfect partner - the one you're genetically made for". That's the promise made by Match Your DNA. A decade ago, the company announced that they had found the gene that pairs each of us with our soul mate.

Thursday, October 16
WHAT I KNOW ABOUT YOU
By Éric Chacour

Meet the Author
Bilingual Talk

Dive into the moving world of Éric Chacour, finalist for the 2024 Prix des libraires, as he discusses his acclaimed novel *What I Know About You*. Set in 1980s Egypt, this intimate conversation explores themes of identity, silence, and family ties—a unique opportunity to meet the author and reflect on a powerful literary work.



ACTIVITÉ GRATUITE

Réservez votre place en ligne (voir détails page 3)

INFO : 514 630-2726

ADMISSION IS FREE

Save your spot online (details on page 3)

Club Mordus des livres Hooked on Books Club

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

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

Dates et thématiques des prochaines rencontres **en français** :

- 10 septembre, 14h Combat national des livres 2025
- 15 octobre, 14h « Soleil » dans le titre
- 5 novembre, 14h Lauréats de prix littéraires 2024/2025
- 3 décembre, 14h Biographies publiées en 2025

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

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

Upcoming dates and themes **in English**:

- September 17, 2 pm What I read this Summer
- October 22, 2 pm Historical Fiction – 1800s
- November 19, 2 pm "Paris" in the title
- December 17, 2 pm Music Themed: Fiction or Biography

EXPOSITIONS D'ART À LA BIBLIOTHÈQUE

ART EXHIBITS AT THE LIBRARY

COURTEPOINTIÈRES BEACONSFIELD QUILTERS GUILD

2 au 29 septembre / September 2 to 29

Vernissage : 6 septembre de 13h à 16h
September 6 from 1 to 4 pm



YELENA SAMOUKOVA

29 septembre au 27 octobre / September 29 to October 27

Vernissage : 19 octobre de 13h à 16h
October 19 from 1 to 4 pm



ASSOCIATION DES ARTISTES DE KIRKLAND KIRKLAND ARTISTS ASSOCIATION

27 octobre au 24 novembre / October 27 to November 24

Vernissage : 1 novembre de 13h à 16h
November 1 from 1 to 4 pm



CYNTHIA D'CRUZ

24 novembre au 22 décembre / November 24 to December 22

Vernissage : 29 novembre de 13h à 16h
November 29 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

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

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

PARCS NATIONAUX ET PROVINCIAUX DE L'ONTARIO

En français avec **Mélissa Vincelli**

Présenté par Les Aventuriers Voyageurs

Le **MARDI 23 septembre - 19h00**

Des falaises du lac Supérieur aux plages turquoise du lac Érié, l'Ontario surprend par la beauté et la diversité de ses parcs provinciaux et nationaux. À travers une conférence photo immersive, Mélissa vous transporte dans ses aventures au cœur de paysages spectaculaires, entre nature sauvage, faune et activités de plein air accessibles autant aux familles qu'aux amoureux de plein air.

ONTARIO NATIONAL AND PROVINCIAL PARKS

In French with **Mélissa Vincelli**

Presented by Les Aventuriers Voyageurs

TUESDAY, September 23 - 7:00 pm

From Lake Superior's cliffs to Lake Erie's turquoise shores, Ontario's parks are full of breathtaking natural beauty. In this immersive photo talk, Mélissa shares her travel stories through stunning landscapes, rare wildlife, and outdoor adventures perfect for families and nature lovers alike.

ATELIER INTERACTIF PLONGEZ DANS L'UNIVERS DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE !

En anglais avec **Dr. Hassan Fatemi**

Le **MARDI 14 octobre - 19h00**

Découvrez comment utiliser ChatGPT et Gemini grâce à cet atelier pratique et accessible à tous. Apportez votre appareil (portable, tablette ou téléphone) pour tester en direct ces outils d'intelligence artificielle. L'animateur vous guidera pas à pas dans une séance interactive, sans jargon technique. Une occasion unique d'explorer les possibilités de l'IA en toute simplicité.

INTERACTIVE WORKSHOP DIVE INTO THE WORLD OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE!

In English with **Dr. Hassan Fatemi**

TUESDAY, October 14 - 7:00 pm

Curious about AI? Join this hands-on workshop to explore ChatGPT and Gemini in a simple, interactive way. Bring your device (laptop, tablet, or phone) and test these tools live with the help of an experienced presenter. No tech jargon— just clear guidance and engaging discovery!

Nouveau à
la Bibliothèque
New at
the Library



CLUB DE
LECTURE
À → EMPORTEUR



BOOK
CLUB
TO → GO

CLUB DE LECTURE À EMPORTEUR

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

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

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

Pour plus d'information et pour réserver une trousse :

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

BOOK CLUB TO GO

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

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

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

For more information or to reserve a kit:

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



RENCONTRE D'AUTEUR: ÉRIC CHACOUR

Bilingue

Le JEUDI 16 octobre - 19h00

Plongez dans l'univers sensible et bouleversant d'Éric Chacour, finaliste au Prix des libraires 2024, avec son roman *Ce que je sais de toi*. Lors de cette rencontre privilégiée, l'auteur partagera les inspirations derrière son récit, ancré dans l'Égypte des années 1980, et échangera avec le public sur les thèmes de l'identité, de la filiation et du non-dit. Une discussion littéraire profonde et accessible à ne pas manquer.

MEET THE AUTHOR: ÉRIC CHACOUR

Bilingual

TUESDAY, October 16 - 7:00 pm

Dive into the moving world of Éric Chacour, finalist for the 2024 Prix des libraires, as he discusses his acclaimed novel *What I Know About You*. Set in 1980s Egypt, this intimate conversation explores themes of identity, silence, and family ties — a unique opportunity to meet the author and reflect on a powerful literary work.



Photo : Justine Latour

folio

Rendez-vous des aînés

Seniors' Fest



26 au 28 septembre
September 26 to 28

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

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



INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE
(Voir détails page 3)

MANDATORY ONLINE REGISTRATION
(See details page 3)

VENDREDI FRIDAY

SAMEDI SATURDAY

DIMANCHE SUNDAY

26
SEPTEMBRE SEPTEMBER

27
SEPTEMBRE SEPTEMBER

28
SEPTEMBRE SEPTEMBER

ATELIER
D'ART

avec
Antoine Cadieux

ART
WORKSHOP

with
Antoine Cadieux

à la Bibliothèque / at the Library

ATELIER
D'ART

avec
Antoine Cadieux

ART
WORKSHOP

with
Antoine Cadieux

à la Bibliothèque / at the Library

ATELIER
D'ART

avec
Josie Rinoldo

ART
WORKSHOP

with
Josie Rinoldo

à la Bibliothèque / at the Library

13H30 À 16H30 / 1:30 TO 4:30 PM

PAYSAGE MARIN AU
COUCHER DU SOLEIL

Laissez la mer guider votre main dans cet atelier créatif où vagues, ciel et rivages prennent vie. Plongez dans la couleur, la texture et le mouvement pour créer votre propre œuvre inspirée du littoral.

Tout le matériel est fourni.

SUNSET
SEA SCAPE

Let the ocean guide your hand in this creative workshop where waves, skies, and shorelines come to life. Dive into color, texture, and movement to craft your own seaside masterpiece.

All materials provided.



13H À 16H / 1 TO 4 PM

LA NATURE PAISIBLE

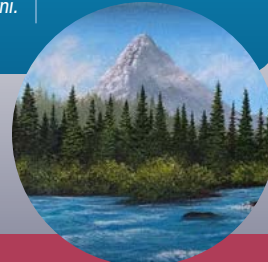
Laissez-vous inspirer par la grandeur de la nature dans cet atelier artistique. Peignez de montagnes majestueuses et des pins élancés en explorant la profondeur, la texture et les tons naturels pour recréer toute la beauté du paysage forestier.

Tout le matériel est fourni.

PEACEFUL NATURE

Breathe in the fresh air of creativity in this nature-inspired art workshop. Paint majestic mountains and towering pines as you explore depth, texture, and earthy tones to capture the spirit of the great outdoors.

All materials provided.



13H À 16H / 1 TO 4 PM

UN PAYSAGE
AQUATIQUE SIMPLE

Plongez dans le calme et la créativité avec cet atelier artistique inspiré par la quiétude des eaux. Apprenez à mélanger les teintes douces, les reflets et les ondulations pour créer un paysage aquatique empreint de simplicité et de sérénité.

Tout le matériel est fourni.

A SIMPLE
WATER SCAPE

Find calm and creativity in this soothing art workshop inspired by still waters. Learn to blend soft tones, gentle ripples, and reflections as you create a peaceful waterscape that captures the beauty of simplicity.

All materials provided.

SAMEDI SATURDAY

27
SEPTEMBRE SEPTEMBER



CONFÉRENCE

13h15 à 14h30 / 1:15 to 2:30 pm

CONFERENCE

à la Bibliothèque / at the Library

LE RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSDB) est un programme qui contribue à rendre les soins dentaires plus abordables pour les résidents canadiens admissibles. Venez découvrir comment ce programme peut vous aider à réduire vos frais de soins dentaires. Une belle occasion d'en apprendre davantage et de poser vos questions !

THE CANADIAN DENTAL CARE PLAN

The Canadian Dental Care Plan (CDCP) is a program designed to make dental care more affordable for eligible Canadian residents. Come learn how this program could help reduce your dental care costs. A great opportunity to find out more and get your questions answered!

DIMANCHE SUNDAY

28
SEPTEMBRE SEPTEMBER



CONFÉRENCE

11h00 / 11:00 am

CONFERENCE

au Complexe sportif (Salle de réception) / at the Sports Complex (Reception Hall)

LA PENSION DE SÉCURITÉ VIEILLESSE

En anglais

Vous avez 65 ans ou vous y arriverez bientôt ? Saviez-vous que vous pourriez recevoir un versement mensuel grâce à la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) ? Le montant auquel vous avez droit dépend du temps que vous avez vécu au Canada après l'âge de 18 ans. Venez en apprendre plus sur ce programme et poser vos questions!

THE OLD AGE SECURITY PENSION

In English

Are you 65 or turning 65 soon? Did you know you may be eligible to receive a monthly payment through the Old Age Security (OAS) pension? The amount you receive depends on how long you've lived in Canada after the age of 18. Come learn more about the program and get your questions answered!

**KIOSQUES
D'INFORMATION**

DIMANCHE SUNDAY

SEPTEMBRE 28 SEPTEMBER

**INFORMATION
KIOSKS**

12h00 à 16h00 / 12:00 to 4:00 pm

au Complexe sportif (Salle de réception) / at the Sports Complex (Reception Hall)

Venez découvrir les différents services offerts aux aînés dans l'Ouest-de-l'Île. On vous attend !

Come and discover the different services available for seniors in the West Island. We look forward to seeing you!

- SPVM
- CIUSSS
- Centre Palliatif Teresa Dellar
- Chartwell Manoir Kirkland
- Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Ouest-de-l'Île

- Société Alzheimer
- ABOVAS
- Parrainage Civic Banlieue Ouest
- Services de Placement Liana pour personnes âgées

Et bien plus encore !



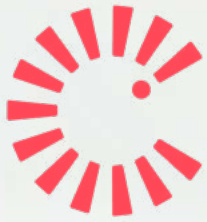
- SPVM
- CIUSSS
- Teresa Dellar Palliative Care Residence
- Chartwell Manoir Kirkland
- Alzheimer Society

- Big Brothers Big Sisters of West Island
- ABOVAS
- West Island Citizen Advocacy
- LIANAS – Senior transition support

And much more!

INSCRIPTION
EN LIGNE OBLIGATOIRE
(Voir détails page 3)
VILLE.KIRKLAND.QC.CA

MANDATORY
ONLINE REGISTRATION
(See details page 3)



Les journées de la culture

2025

VENDREDI 26 septembre
FRIDAY, September 26

SAMEDI 27 septembre
SATURDAY, September 27

DIMANCHE 28 septembre
SUNDAY, September 28

COCO FERME

Film en français
Movie in French

18:30 → À la bibliothèque / At the Library

Coco ferme, c'est l'histoire de Max, un presque adolescent de 12 ans dont le père décide de déménager en campagne, emmenant son fils avec lui. Max n'est pas heureux et, pour tromper l'ennui des vacances d'été, il a l'idée de créer une ferme de 500 poules pondeuses avec l'aide de Charles et Alice, une passionnée des réseaux sociaux.

Coco ferme is the story of Max, a nearly-teenaged 12-year-old whose father decides to move to the countryside, taking his son with him. Max is far from happy about it and, to keep himself busy during the summer holidays, he comes up with the idea of starting a farm with 500 laying hens, with the help of Charles and Alice, a social media enthusiast.



JUJU AND MARCELLE AND THE INCREDIBLE BATHTIME HOUR

Spectacle en anglais pour les 2 à 6 ans
Show in English for 2 to 6 year olds

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

Juju et Marcelle sont des jumelles débordantes d'énergie. Du haut de la salle de bain du deuxième étage de leur maisonnée, elles réinventent le monde afin de gagner du temps... Elles préfèrent observer la vie extérieure par la fenêtre, avec leurs immenses jumelles. Elles découvriront les nouveaux voisins qui jouent à la marelle, chasseront les cochenilles et se prendront pour des gazelles. Tout pour retarder le moment du bain.

Juju and Marcelle are twins bursting with energy. From the top of their second-floor bathroom, they reinvent the world to save time... They prefer to observe life outside, through the window, with their huge binoculars. They will discover new neighbors playing hopscotch, they will chase ladybugs, and pretend they're gazelles. Anything to delay bath time.



ÉMERAUDE ET LE MONARQUE

Spectacle familial en français
Family show in French

11:00 → Complexe sportif (salle de réception) /
Sports Complex (Reception Hall)

Émeraude et le Monarque raconte l'histoire d'une jeune fille qui fait la rencontre d'un papillon très spécial. Après l'avoir mis dans un pot pour le garder près d'elle, Émeraude se rend compte que son papillon s'affaiblit vite. Que faire?! Elle cherchera un moyen pour garder son nouvel ami près d'elle sans pour autant le blesser. Différents types de marionnettes et d'accessoires serviront à construire un univers ludique où notre petite héroïne affrontera de surprenantes aventures.

Emerald & the Monarch tells the story of a young girl who meets a very special butterfly. After putting it in a pot to keep it close to her, Emerald realizes that her butterfly is weakening quickly. What can she do?! She will look for a way to keep her new friend close to her without hurting it. Different types of puppets and accessories will be used to build a playful universe where our little heroine will face surprising adventures.



Activités d'Halloween

Halloween activities



CONCOURS DE CITROUILLES D'HALLOWEEN

Libère ta créativité!

Sculpte, découpe et décore ta citrouille, puis apporte-la à la Bibliothèque avant 21h le vendredi 24 octobre. Attention! Les citrouilles soumises avant cette date ne seront pas acceptées!

Les prix seront décernés à 14h le samedi 25 octobre, dans chacune des cinq catégories suivantes : 5 ans et moins, 6-8 ans, 9-12 ans, 13-15 ans, 16 ans+ (incluant les adultes).

HALLOWEEN PUMPKIN CONTEST

Unleash your creativity!

Carve, sculpt and decorate your pumpkin and bring it to the Library before 9 p.m. on Friday, October 24. Pumpkins submitted prior to this date will not be accepted.

Prizes will be awarded on Saturday, October 25 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).



CONTES EFFRAYANTS

C'est l'Halloween! L'occasion parfaite pour enfiler ton costume préféré et venir écouter des contes classiques d'Halloween. Tu en apprendras plus sur leurs origines et sur les raisons pour lesquelles tant de gens les ont aimées avant toi!

DIMANCHE 26 octobre à la Bibliothèque

- 13h à 13h30 : pour les 4-7 ans (anglais)
- 13h45 à 14h30 : pour les 8-12 ans (anglais)
- 14h45 à 15h30 : pour les 8-12 ans (français)

Activité gratuite, mais inscription en ligne requise (voir détails en page 3).

SPOOKY TALES

It's Halloween! The perfect occasion to dress up in your favorite costume and listen to some classic Halloween stories. You'll learn more about their origins and why so many people loved these tales before you!

SUNDAY, October 26 at the Library

- 1:00 to 1:30 pm: for 4-7 years old (English)
- 1:45 to 2:30 pm: for 8-12 years old (English)
- 2:45 to 3:30 pm: for 8-12 years old (French)

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



TROUSSE BRICO D'HALLOWEEN

6 à 9 ans

VENREDI 24 octobre

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

Les trousse de bricolage sont disponibles en quantités limitées.

HALLOWEEN CRAFT KIT

6 to 9 year olds

FRIDAY, October 24

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

Craft kits are available in limited quantities.



CINÉMA EN FAMILLE

THE HOUSE WITH A CLOCK IN ITS WALLS

version anglaise

VENREDI 24 octobre - 18h30

À la Bibliothèque

FAMILY MOVIE

THE HOUSE WITH A CLOCK IN ITS WALLS

English version

FRIDAY, October 24 - 6:30 p.m.

At the Library

HALLOWEEN

SUR GLACE - ON ICE

SAMEDI/SATURDAY
OCTOBER 25 OCTOBRE
Aréna de Kirkland Arena

POUR TOUS/FOR ALL
18:30 À/TO 19:50

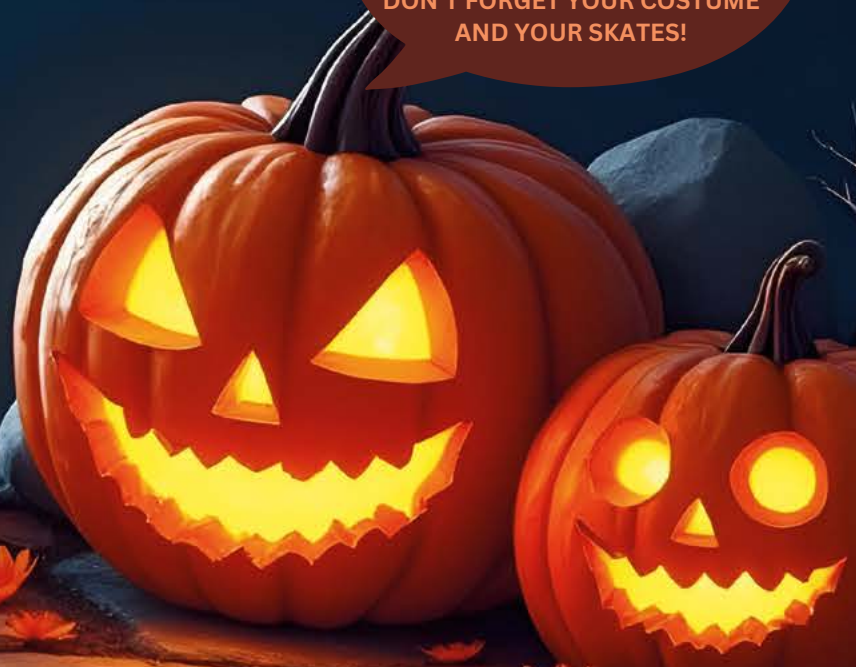


ADOS (12-17) SEULEMENT
TEENS (12-17) ONLY
20:00 À/TO 21:20



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!



HALLOWEEN ACCESSIBLE À TOUS!

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

Viens chercher tes pancartes au Complexe sportif dès le 1^{er} octobre !

TREAT ACCESSIBLY THIS HALLOWEEN!

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

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