



KIRKLAND

activités activities

Printemps 2023 Spring

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

Culture et loisirs/Culture and Recreation

Inscription aux
**programmes
du printemps**

**Spring Program
Registration**



Cardio-secours DEA
Heartsaver AED

Place au Théâtre ados
Theatre for Teens

Conférences à la Bibliothèque
Conferences at the Library

Renseignements généraux General Information

HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

La Bibliothèque sera fermée:
les 7, 9 et 10 avril
Le Complexe sportif et les chalets de parc seront fermés:
les 9 et 10 avril

Library will be closed on:
April 7, 9 and 10
Sports Complex and Park Chalets will be closed on:
April 9 and 10

SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

16950, boulevard Hymus

Programmes de loisirs
Recreation programs 514 630-2719

Réservation de locaux
Facility reservation 514 630-2719 #3311

Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

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

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

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

BIBLIOTHÈQUE LIBRARY

514 630-2726

17100, boulevard Hymus

Heures d'ouverture Opening hours

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

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

Information:
Communication@ville.kirkland.qc.ca

Impression / Printing: Numerix

Dépôt légal / Legal deposit:
Bibliothèque nationale du Québec

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

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



Table des matières / Table of content

3 COURS CARDIO-SECOURS DEA • MINI-OLYMPIQUES
HEARTSAVER AED COURSE • MINI-OLYMPICS

4 ACTIVITÉS LIBRES – GYMNASÉ ET ARÉNA
DROP-IN ACTIVITIES – GYMNASIUM AND ARENA

7 INSCRIPTION AUX PROGRAMMES DU PRINTEMPS
REGISTRATION FOR SPRING PROGRAMS

8 L'INSCRIPTION EN LIGNE
ONLINE REGISTRATION

9 PROGRAMMES POUR ENFANTS
CHILDREN PROGRAMS

12 PROGRAMMES POUR ADOS **NOUVEAU**
TEEN PROGRAMS **NEW**

13 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+
ADULT 14+ PROGRAMS

24 ATELIERS DE DÉGUSTATION DE VINS
WINE TASTING CLASSES

25 CONFÉRENCES
CONFERENCES

26 ACTIVITÉS JEUNESSE
YOUTH ACTIVITIES

28 CINÉMA EN FAMILLE • THÉÂTRE BONBON
FAMILY MOVIE • LOLLIPOP THEATRE

29 PLACE AU THÉÂTRE ADOS • JEUX DE SOCIÉTÉ
THEATRE FOR TEENS • BOARD GAMES

30 CLUBS DE LECTURE
BOOK CLUBS

31 CLUB MORDUS DES LIVRES • EXPOSITIONS D'ART
HOOKED ON BOOKS CLUB • ART EXHIBITS

32 PASSION COLORIAGE • LUNDIS CINÉ-CLUB
COLORING CRAZE • MOVIE MONDAYS

33 DANS LA COMMUNAUTÉ
IN THE COMMUNITY

ville.kirkland.qc.ca

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





MINI-OLYMPIQUES 2023 MINI-OLYMPICS



ATHLÈTES (7 à 14 ans)

La flamme mini-olympique brûle en toi ? Tu souhaites vivre un weekend « full cool » et relever une tonne de défis amusants ? Alors inscris-toi aux Mini-Olympiques de Kirkland !

ATHLETES (7 to 14 years old)

The Mini-Olympic flame shines bright in your heart? You would like to take part in a friendly competition? Then be sure to register for Kirkland Mini-Olympics! You're guaranteed a fun filled weekend!

INSCRIPTION EN LIGNE		FRAIS D'INSCRIPTION		ONLINE REGISTRATION		REGISTRATION FEES	
Compte AccèsCité loisirs actif requis (voir procédure d'inscription en ligne à la page 8)		INCLUS : chandail d'équipe, dîner le samedi, dîner et souper le dimanche		Active AccèsCité Loisirs account required (see online registration procedure on page 8)		INCLUDES team t-shirt, lunch on Saturday, lunch & dinner on Sunday	
Résidents :	dès le MARDI 2 mai, 9 h	Résidents :	60 \$ par enfant (3 ^e enfant : 54 \$)	Residents:	as of TUESDAY, May 2, 9 a.m.	Residents:	\$60 per child (3 rd child: \$54)
Pour tous :	dès le MARDI 9 mai, 9 h	Pour tous :	72 \$ par enfant	For all:	as of TUESDAY, May 9, 9 a.m.	For all:	\$72 per child

ENTRAÎNEURS D'ÉQUIPE (15 ans+)

Aspirants entraîneurs, ne tardez pas à vous inscrire aux Mini-Olympiques de Kirkland! Seulement 36 places sont disponibles! N'oubliez pas que vous devez être présents tout au long du weekend et assister à la réunion obligatoire des entraîneurs.

TEAM COACHES (15 years old +)

Interested in becoming a team coach? Hurry up and register as space is limited – only 36 places available! You must be available for the entire weekend as well as for the mandatory coaches' meeting.

INSCRIPTION EN LIGNE		À NOTER		ONLINE REGISTRATION		PLEASE NOTE	
À partir du MERCREDI 3 mai www.ville.kirkland.qc.ca/culture-et-loisirs-evenements-		- La priorité est donnée aux candidats résidents ayant déjà participé aux Mini-Olympiques, soit comme participant ou comme entraîneur. - Aucuns frais d'inscription		As of WEDNESDAY, May 3 www.ville.kirkland.qc.ca/culture-and-recreation/events		- Priority is given to residents and to those who have participated in the Mini-Olympics in the past, either as an athlete or as a coach. - No registration fees	



COURS CARDIO-SECOURS DEA

HEARTSAVER AED COURSE

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

Le SAMEDI 6 mai • SATURDAY, May 6

- 8 h à midi / 8 a.m. to noon
- 13 h à 17 h / 1 to 5 p.m.

Le DIMANCHE 14 mai • SUNDAY, May 14

- 8 h à midi / 8 a.m. to noon
- 13 h à 17 h / 1 to 5 p.m.

- Maximum : 12 participants/session
- Premiers arrivés, premiers servis !
First come, first served!
- Offert gratuitement aux citoyens de Kirkland SEULEMENT
Available free of charge to Kirkland residents ONLY

INFO:

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

**Inscription en ligne
à compter du JEUDI 16 mars, 9 h :**
Compte **AccèsCité loisirs**
actif requis
Inscription à la liste
d'attente disponible
(voir procédure d'inscription en ligne à la page 8)

**Online Registration
as of THURSDAY, March 16, 9 a.m.:**
Active **AccèsCité Loisirs**
account required
Registration on the
waiting list available
(see online registration procedure on page 8)



Dispensé par
la Fondation des
Maladies du Cœur

Provided by
the Heart and Stroke
Foundation

Activités libres Drop-in Activities

GYMNASÉ • GYMNASIUM

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

ACTIVITÉS LIBRES

9 janvier au 9 juin *Exceptions: 16 mars, 10, 13, 14 avril et 22 mai

Du LUNDI au VENDREDI, de 16h à 16h50

LUNDI: Badminton (12-17 ans)
MARDI: Basketball (12-17 ans)
MERCREDI: Badminton (12-17 ans)
JEUDI: Hockey cosom (ouvert à tous)
VENDREDI: Basketball (ouvert à tous)

- Limite de 25 personnes dans le gymnase
- Les participants doivent apporter leur propre ballon/équipement
- Souliers de course obligatoires
- Aucun entraînement d'équipe

DROP-IN ACTIVITIES

January 9 to June 9 *Exceptions: March 16, April 10, 13, 14 and May 22

MONDAY to FRIDAY, from 4 to 4:50 pm

MONDAY: Badminton (12-17 year olds)
TUESDAY: Basketball (12-17 year olds)
WEDNESDAY: Badminton (12-17 year olds)
THURSDAY: Floor hockey (open to all)
FRIDAY: Basketball (open to all)

- Limit of 25 people inside the gymnasium
- Participants must bring their own ball/equipment
- Running shoes are mandatory
- No team training



BASKETBALL FAMILIAL

8 janvier au 11 juin *Exceptions: 9 et 16 avril

Les DIMANCHES de midi à 13h20

- Activité gratuite pour enfants de 12 ans et moins
- Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte (maximum: 3 enfants/adulte)
- Les participants doivent apporter leur propre ballon



FAMILY BASKETBALL

January 8 to June 11 *Exceptions: April 9 & 16

SUNDAYS, from 12 noon to 1:20 pm

- Free activity for children 12 years and under
- Children must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult)
- Participants must bring their own ball

Aucune
inscription requise
No registration
required

HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

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

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

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

BADMINTON / PICKLEBALL

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

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

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

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

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

WEEKLY REGISTRATION IS REQUIRED FOR BADMINTON AND PICKLEBALL

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

Online registration ends at 9 am on Wednesdays.

RÈGLES | RULES

- ✓ Souliers de course obligatoires / Running shoes are mandatory
- ✓ Limite de 18 personnes dans le gymnase / Limit of 18 people inside the gymnasium
- ✓ Aucun entraînement d'équipe / No team training
- ✓ **Badminton:** Les participants doivent apporter leur propre équipement. / Participants must bring their own equipment.
- ✓ **Pickleball:** Balles et raquettes disponibles sur place. / Balls and rackets available on site.

BADMINTON

MERCREDIS de 13 h à 14 h 20

19 avril au 14 juin

SAMEDIS de 17 h à 18 h 50

22 avril au 17 juin *Exception: 3 juin

DIMANCHES de 17 h à 18 h 50

23 avril au 18 juin

BADMINTON

WEDNESDAYS, 1 to 2:20 PM

April 19 to June 14

SATURDAYS, 5 PM TO 6:50 PM

April 22 to June 17 *Exception: June 3

SUNDAYS, 5 PM TO 6:50 PM

April 23 to June 18

PICKLEBALL

VENDREDIS de 11 h à 12 h 20

21 avril au 16 juin

VENDREDIS de 17 h à 18 h 30

21 avril au 16 juin

*Exception: 2 juin

DIMANCHES de 13 h 30 à 15 h

23 avril au 18 juin

PICKLEBALL

FRIDAYS, 11 AM TO 12:20 PM

April 21 to June 16

FRIDAYS, 5 TO 6:30 PM

April 21 to June 16

*Exception: June 2

SUNDAYS, 1:30 TO 3 PM

April 23 to June 18



Activités libres Drop-in Activities

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

NOTE :

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

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

ARÉNA • ARENA

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

10 janvier au 6 avril

Les MARDIS et JEUDIS de 12h à 13h20

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

PATINAGE PUBLIC

7 janvier au 8 avril

Les SAMEDIS de 19h à 20h15

Les DIMANCHES de 14h à 15h45

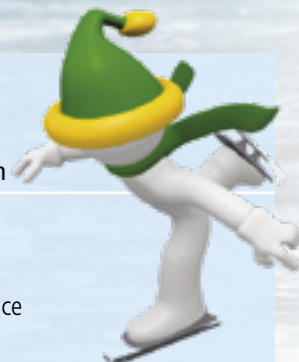
- Mitaines et casque obligatoires pour les 11 ans et moins
- Maximum de 48 patineurs sur la glace
- Les usagers doivent lacer leurs patins dans la première section des gradins

ADULT AND TOTS SKATING

January 10 to April 6

TUESDAYS and THURSDAYS, from 12 to 1:20 pm

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



PUBLIC SKATING

January 7 to April 8

SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm

SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

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

Aucune
inscription requise
No registration
required

HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

9 janvier au 5 avril *Exception : 27 mars

Les LUNDIS et MERCREDIS de 11h45 à 12h45

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

Frais d'admission :

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

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

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

January 9 to April 5 *Exception: March 27

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

- **Mandatory equipment:** Helmet, visor, neck guard and gloves

Admission cost:

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

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



HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

MARS / MARCH

27

ARÉNA

11h à 11h50: Ringuette libre (6-17 ans)

12h à 12h50: Hockey libre (8-17 ans)

13h à 14h50: Patinage public (pour tous)

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

GYMNASE

15h à 15h50: Badminton (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

AVRIL / APRIL

7

ARENA

11 to 11:50 am: Open ringette (6 to 17 year olds)

12 to 12:50 pm: Shinny hockey (8 to 17 year olds)

1 to 2:50 pm: Public skating (for all)

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

GYMNASIUM

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

Participants must bring their own equipment.



Inscription aux programmes du printemps

Registration for Spring Programs

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

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

PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE:

ville.kirkland.qc.ca sous l'onglet
« Services en ligne/Inscriptions aux activités »



ONLINE REGISTRATION PROCEDURE:

ville.kirkland.qc.ca under the tab
"Online Services/Registration for programs"

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

Clientèle / Clientele	Dates	Paie ment / Payment
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le JEUDI 16 mars, 9h As of THURSDAY, March 16, 9 am	Carte de crédit SEULEMENT  Credit card ONLY
Résidents de KIRKLAND & BEACONSFIELD Residents	Dès le MARDI 21 mars, 9h As of TUESDAY, March 21, 9 am	
Pour TOUS For ALL	Dès le MERCREDI 22 mars, 9h As of WEDNESDAY, March 22, 9 am	

ÂGE REQUIS

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

AGE REQUIREMENTS

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

REFUND POLICY

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

10%

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

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

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

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

15%

Escompte de 15% pour tout résident s'inscrivant à 3 activités de fitness ou plus.

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

15% discount for any resident registering for 3 fitness classes or more.

One transaction per family. Discount only applies to Kirkland residents. (Exceptions: Karate and Skating)

20%

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

Le participant doit avoir l'âge requis au moment de l'inscription. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement.

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

The participant must be the age required at registration time. Discount only applies to Kirkland residents.

L'inscription en ligne, simple et sécuritaire ! Online registration, simple and secure!



AVANT L'INSCRIPTION

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

L'INSCRIPTION EN 9 ÉTAPES FACILES

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

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

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

PRIOR TO REGISTRATION

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

REGISTER IN 9 EASY STEPS

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

Registration confirmation will be sent to you by email.

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

Toute personne qui s'inscrit à un programme de loisirs ou de bibliothèque offert par la Ville de Kirkland doit remplir le formulaire « RECONNAISSANCE DE RISQUE » relié à la Covid-19 au moment de l'inscription en ligne. Pour prendre connaissance de ce document avant de vous inscrire, visitez le www.ville.kirkland.qc.ca sous l'onglet « Loisirs et vie communautaire / Programmation des activités ».

Anyone registering for a Recreation or Library program offered by the Town of Kirkland must complete the "ACKNOWLEDGEMENT OF RISK" form regarding Covid-19 at the time of online registration. To read this document before registering, please visit www.ville.kirkland.qc.ca under "Recreation and Community Living / Programming of Activities".



Programmes pour enfants Children Programs

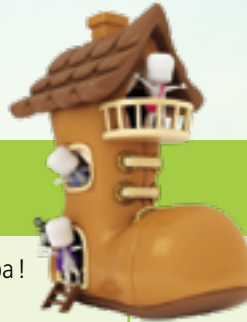
Programmes pour tout-petits Preschool programs

RAPPELS IMPORTANTS

- Annulation : 24 heures de préavis
- 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
- The parent accompanying a child younger than 10 years of age must remain in the Library during the time of the activity.



BÉBÉS COMPTINES

Activité bilingue (0 à 24 mois)

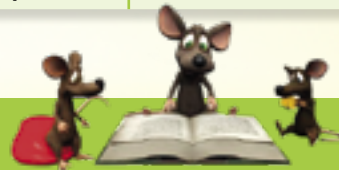
Contes, comptines et chansons pour bébé et maman ou papa ! La présence d'un adulte est obligatoire.

Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.

MOTHER GOOSE Bilingual Activity (0 to 24 months)

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

Les JEUDIS, de 9h30 à 10h	20 avril au 22 juin	THURSDAYS, 9:30 to 10 am	April 20 to June 22
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library



HEURE DU CONTE

Activité bilingue (2 à 5 ans)

Amenez votre tout-petit découvrir de fascinants mondes magiques cachés sous les couvertures de nos plus beaux livres d'histoires ! Les enfants restent seuls avec l'animatrice durant cette activité, mais les parents doivent demeurer sur place. *Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.*

STORYTIME Bilingual Activity (2 to 5 year olds)

Let your child discover the fascinating magical worlds hiding between the pages of our wonderful storybooks. Children stay alone with the instructor during this activity, but parents must stay in the building. *Register online to reserve a spot.*

Les JEUDIS de 10h15 à 10h45	20 avril au 22 juin	THURSDAYS from 10:15 to 10:45 am	April 20 to June 22
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library



HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN

Activité bilingue (2 à 5 ans)

Activité « parent-enfant » visant à initier les tout-petits aux joies de la lecture. Histoires simples et amusantes animées de comptines et chansons, suivies d'une activité de coloriage.

Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.

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

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

Les SAMEDIS de 11h à 11h45	14 avril au 17 juin	SATURDAYS from 11 to 11:45 am	April 14 to June 17
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library

une naissance
un LIVRE



books
for BABY

L'AMOUR DES LIVRES ET DE LA LECTURE,
UN CADEAU POUR LA VIE !

THE LOVE OF BOOKS AND READING,
A GIFT FOR LIFE!

Abonnez votre enfant à la Bibliothèque dès sa naissance (0-12 mois). Vous recevrez un ensemble cadeau « Une naissance, un livre » pour initier votre petit bout de chou au merveilleux monde des livres !

Register your baby (0-12 months) to the Library and receive a gift bag "Books for Baby" that will introduce your little one to the wonderful world of books!

Programmes pour enfants

Children Programs

HEURE DU CONTE EN ESPAGNOL (6 à 8 ans)

NOUVEAU!
NEW!

SPANISH STORYTIME (6 to 8 year olds)

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

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

Les VENDREDIS de 18h30 à 19h30

21 avril, 19 mai, 16 juin

FRIDAYS from 6:30 to 7:30 pm

April 21, May 19, June 16

Gratuit

À la Bibliothèque

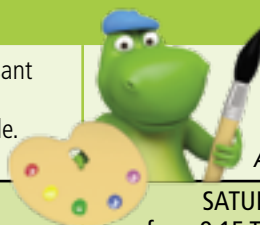
Free

At the Library

ART MULTIMÉDIA (6 à 10 ans)

MULTIMEDIA ART (6 to 10 year olds)

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



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

Les SAMEDIS
de 9h15 à 10h45
OU 10h55 à 12h25

15 avril au 17 juin
*Relâche le 4 mars

SATURDAYS
from 9:15 TO 10:45 am
OR 10:55 am TO 12:25 pm

April 15 to June 17
*No class March 4

R: 120\$ NR: 144\$

À la Bibliothèque

R: \$120 NR: \$144

At the Library

PROGRAMME SEULS À LA MAISON (9 ans+)

Le programme Seuls à la maison est spécifiquement conçu pour fournir aux enfants les compétences et connaissances nécessaires pour qu'ils soient en sécurité et responsables lorsqu'ils sont seuls à la maison pendant de courtes périodes de temps. Ce programme leur permettra d'apprendre à éviter les problèmes, gérer des situations courantes, les maintenir en sécurité et les garder occupés de manière constructive.

Programme offert en anglais – manuel disponible en français

Veuillez apporter un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier de notes.



HOME ALONE PROGRAM (9 year olds+)

The Home Alone Program is designed to provide children with the necessary skills and knowledge to be safe and responsible when home alone for short periods of time. It will help them understand how to prevent problems, handle real-life situations, and keep them safe and constructively occupied.

Program offered in English.

Please bring a lunch, a water bottle, a pencil and a notebook.

Le SAMEDI 29 avril

de 10h à 16h

SATURDAY, April 29

10 am to 4 pm

R: 46\$ NR: 56\$

À la Bibliothèque

R: \$46 NR: \$56

At the Library

Programmes SPORTBALL programs

Visitez sportball.ca
pour vous inscrire!

Visit sportball.ca
for registration!



SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

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

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.

Détails au sportball.ca

SPORTBALL-KIDS (2 to 5 year olds)

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

To benefit from the Kirkland resident rate, 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.

Details at sportball.ca



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.

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

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

Détails au specialneedssport.ca

ADAPTED TENNIS Proset Autism (5 to 20 year olds)

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

To benefit from the Kirkland resident rate, make sure to call 438 321-1564 prior to registration.

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

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

Details at specialneedssport.ca

INFO
Philippe Manning
438 321-1564

Programmes pour ados

Teen programs

avec/with JOSIE RINOLDO

ATELIER CRÉATIVITÉ pour ados

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

Les MERCREDIS de 18h à 21h

R: 115 \$ NR: 138 \$

19 avril au 24 mai

À la Bibliothèque

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



CREATIVITY WORKSHOP for teens

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

WEDNESDAYS from 6 to 9 pm

R: \$115 NR: \$138

April 19 to May 24

At the Library

BUDGET ET ÉPARGNE (14-17 ans)

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

Le MERCREDI 17 mai à 18h

Gratuit

Atelier bilingue

À la Bibliothèque



BUDGETING AND SAVINGS (14-17 years old)

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

WEDNESDAY, May 17 at 6 pm

Free

Bilingual workshop

At the Library



COURS DE GARDIENNAGE (11 ans+)

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

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

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

Le SAMEDI 27 mai de 9h à 17h

R: 48 \$ NR: 58 \$

Chalet Kirkland



BABYSITTERS TRAINING COURSE (11 year olds+)

This program, offered by experienced instructors, enables students to demonstrate their maturity and capabilities in babysitting. Students of this course must be at least 11 years old.

The course material will cover a variety of topics such as:

- becoming a successful babysitter
- caring for children from 3 months to school-age
- the behaviour and misbehaviour of children
- prevention and basic First Aid
- handling emergencies
- caring for a sick or injured child
- children with special needs

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

SATURDAY, May 27 from 9 am to 5 pm

R: \$48 NR: \$58

Kirkland Chalet

-CRUNCH- -MIDI-XPRESS-

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

-LUNCH-CRUNCH- -EXPRESS-

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

TONUS 360

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



TONING 360

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

Du 17 avril au 19 juin
*Relâche le 22 mai

From April 17 to June 19
*No class May 22

LUNDIS

12h15 à 12h45



R: 70 \$ NR: 84 \$

MONDAYS

12:15 to 12:45 pm



R: \$70 NR: \$84

ABDOS, FESSES ET CUISSSES

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



LOWER BODY BURN

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

Du 19 avril au 21 juin

From April 19 to June 21

MERCREDIS

12h15 à 12h45



R: 78 \$ NR: 93 \$

WEDNESDAYS

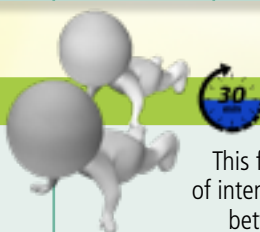
12:15 to 12:45 pm



R: \$78 NR: \$93

HIIT 30: ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ

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



HIIT 30: HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

Du 21 avril au 23 juin

From April 21 to June 23

VENDREDIS

12h15 à 12h45



R: 78 \$ NR: 93 \$

FRIDAYS

12:15 to 12:45 pm



R: \$78 NR: \$93

FORFAIT DE 3 COURS ! 3-COURSE PACKAGE!

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

♥ R: 138 \$ NR: 167 \$

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

♥ R: \$138 NR: \$167

À la salle
de réception
du Complexe sportif

At the
Sports Complex
Reception Hall

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

NOUVEAU!
NEW!

Résidents
de Kirkland
Residents



Cours d'essai gratuit

Free try-out

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

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

FORFAIT AÉROBIE JOUR

Programme hebdomadaire réparti en sessions quotidiennes du lundi au vendredi.

17 avril au 23 juin *Relâche le 22 mai	Complexe sportif (Gymnase)
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES	LUNDI 9h à 9h50
CORE PLUS	MARDI 9h à 9h50
CARDIO COMPLET	MERCREDI 9h à 9h50
PILATES	JEUDI 9h à 9h50
FORCE ET TONUS	VENDREDI 9h à 9h50
♥ R: 169 \$ NR: 202 \$	

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

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

April 17 to June 23 *No class May 22	Sports Complex (Gymnasium)
INTERVAL TRAINING	MONDAY 9 to 9:50 am
CORE & MORE	TUESDAY 9 to 9:50 am
TOTAL CARDIO	WEDNESDAY 9 to 9:50 am
PILATES	THURSDAY 9 to 9:50 am
STRENGTH & TONE	FRIDAY 9 to 9:50 am
♥ R: \$169 NR: \$202	

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

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



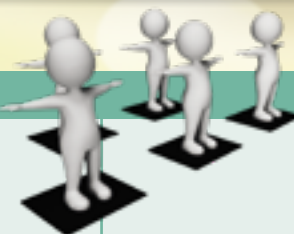
INTERVAL TRAINING

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

Les LUNDIS de 9h à 9h50	17 avril au 19 juin *Relâche le 22 mai	MONDAYS from 9 to 9:50 am	April 17 to June 19 *No class May 22
♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: \$ 70 NR: \$ 84	Sports Complex (Gymnasium)

TONUS FONCTIONNEL

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



FUNCTIONAL TONING

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

17 avril au 23 juin			April 17 to June 23		
Les LUNDIS 10h à 10h50 *Relâche le 22 mai	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS 10 to 10:50 am *No class May 22	Sports Complex (Gymnasium)	♥ R: \$ 70 NR: \$ 84
Les MERCREDIS 10h à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: 78 \$ NR: 93 \$	WEDNESDAYS 10 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	♥ R: \$ 78 NR: \$ 93
Les VENDREDIS 10h à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: 78 \$ NR: 93 \$	FRIDAYS 10 to 10:50 pm	Sports Complex (Gymnasium)	♥ R: \$ 78 NR: \$ 93

15%

Escompte de 15% pour tout résident s'inscrivant à 3 activités de fitness ou plus.
 Une seule transaction requise (exclusions: karaté et patinage)

15% discount for any resident registering for 3 fitness classes or more. One transaction required (exclusions: karate and skating)

Toute personne qui s'inscrit à un programme de loisirs ou de bibliothèque offert par la Ville de Kirkland doit remplir le formulaire « RECONNAISSANCE DE RISQUE » relié à la Covid-19 au moment de l'inscription en ligne. Pour prendre connaissance de ce document avant de vous inscrire, visitez le www.ville.kirkland.qc.ca sous l'onglet « Loisirs et vie communautaire / Programmation des activités ».

Anyone registering for a Recreation or Library program offered by the Town of Kirkland must complete the "ACKNOWLEDGEMENT OF RISK" form regarding Covid-19 at the time of online registration. To read this document before registering, please visit www.ville.kirkland.qc.ca under "Recreation and Community Living / Programming of Activities".



20/20/20

20/20/20

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

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

Les LUNDIS de 19h à 19h50 *Relâche le 22 mai	♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS from 7 to 7:50 pm *No class May 22	♥ R: \$70 NR: \$84
Les JEUDIS de 10h à 10h50	♥ R: 78 \$ NR: 93 \$	THURSDAYS from 10 to 10:50 am	♥ R: \$78 NR: \$93
17 avril au 22 juin	Complexe sportif (Gymnase)	April 17 to June 22	Sports Complex (Gymnasium)

ZUMBA

ZUMBA

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.

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

9 janvier au 29 mars			January 9 to March 29		
Les LUNDIS 9h à 9h50 *Relâche le 22 mai	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS 9 to 9:50 am *No class May 22	Sports Complex (Reception Hall)	♥ R: \$70 NR: \$84
Les LUNDIS 19h à 19h50 *Relâche le 22 mai	Complexe sportif (Salle de réception)	♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS 7 to 7:50 pm *No class May 22	Sports Complex (Reception Hall)	♥ R: \$70 NR: \$84
Les MERCREDIS 19h05 à 19h55	Complexe sportif (Gymnase)	♥ R: 78 \$ NR: 93 \$	WEDNESDAYS 7:05 to 7:55 pm	Sports Complex (Gymnasium)	♥ R: \$78 NR: \$93

AÉROBIE EN DOUCEUR

GENTLE AEROBICS

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.

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.

17 avril au 22 juin			17 avril to June 22		
Les LUNDIS *Relâche le 22 mai	11h à 11h50	♥ R: 70 \$ NR: 84 \$	MONDAYS *No class May 22	11 to 11:50 am	♥ R: \$70 NR: \$84
Les JEUDIS	11h à 11h50	♥ R: 78 \$ NR: 93 \$	THURSDAYS	11 to 11:50 am	♥ R: \$78 NR: \$93

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

CORE PLUS

NOUVEAU!
NEW!

CORE & MORE

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).

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

18 avril au 20 juin

Complexe sportif (Gymnase)

April 18 to June 20

Sports Complex (Gymnasium)

Les MARDIS de 9h à 9h50

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

TUESDAYS from 9 to 9:50 am

♥ R: \$78 NR: \$93

ESSETRICS 18+

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

Un matelas de pilates ou de yoga est requis.



ESSETRICS 18+

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

Yoga or Pilates mat is required.

Les MARDIS de 9h à 9h50

18 avril au 23 juin

TUESDAYS from 9 to 9:50 am

April 18 to June 23

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

Complexe sportif
(Salle de réception)

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex
(Reception Hall)

HIIT : Entraînement par intervalles à haute intensité

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

HIIT: High Intensity Interval Training

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

Les MERCREDIS de 18h05 à 18h55

19 avril au 21 juin

WEDNESDAYS from 6:05 to 6:55 pm

April 19 to June 21

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

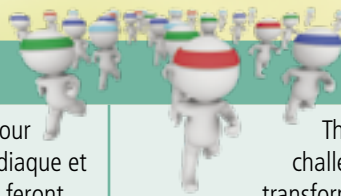
Complexe sportif (Gymnase)

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Gymnasium)

CARDIO TOTAL

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



TOTAL CARDIO

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

Les MERCREDIS 9h à 9h50

19 avril au 21 juin

WEDNESDAYS from 9 to 9:50 am

April 19 to June 21

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

Complexe sportif (Gymnase)

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Gymnasium)

MARCHE NORDIQUE

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



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.

NORDIC WALKING

Les JEUDIS de 10h30 à 11h30

20 avril au 22 juin

THURSDAYS from 10:30 to 11:30 am

April 20 to June 22

♥ R: 80\$ NR: 96\$

Piste cyclable / Servitude
Hydro-Québec, rue Houde

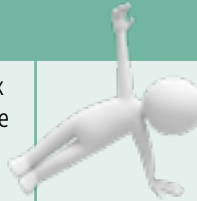
♥ R: \$80 NR: \$96

Bicycle path / Hydro-Québec
servitude, Houde Street

PILATES

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

Un matelas de pilates ou de yoga est requis.



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

Yoga or Pilates mat is required.

Les JEUDIS de 9h à 9h50

20 avril au 22 juin

THURSDAYS from 9 to 9:50 am

April 20 to June 22

♥ R: 78\$ NR: 93\$

Complexe sportif (Gymnase)

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Gymnasium)

TAI CHI 18+

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



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.

TAI CHI 18+

20 avril au 22 juin

April 20 to June 22

DÉBUTANTS

Les JEUDIS de 18h30 à 19h20

BEGINNERS

THURSDAYS from 6:30 to 7:20 pm

AVANCÉS

Les JEUDIS de 19h30 à 20h20

ADVANCED

THURSDAYS from 7:30 to 8:20 pm

♥ R: 78\$ NR: 93\$ (1x sem)

Complexe sportif
(Salle de réception)

♥ R: \$78 NR: \$93 (1x week)

Sports Complex
(Reception Hall)

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

15%

Escompte de 15% pour tout résident s'inscrivant à 3 activités de fitness ou plus. Une seule transaction requise (exclusions: karaté et patinage)

15% discount for any resident registering for 3 fitness classes or more. One transaction required (exclusions: karate and skating)

NOUVEAU!
NEW!

FORCE ET TONUS

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

STRENGTH & TONE

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

Les VENDREDIS de 9h à 9h50

21 avril au 23 juin

FRIDAYS from 9 to 9:50 am

April 21 to June 23

♥ R: 78\$ NR: 93\$

Complexe sportif (Gymnase)

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Gymnasium)

YOGA FLOW

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

YOGA FLOW

A yoga class based on sun salutations and flow between poses using breathing. Yoga Flow is a set of slow, deliberate, flowing movements to strengthen your core, align your body, and calm your mind. *Yoga or Pilates mat is required.*

Les LUNDIS de 19h à 19h50
*Relâche le 22 mai

17 avril au 19 juin

MONDAYS from 7 to 7:50 pm
*No class May 22

April 17 to June 19

♥ R: 70\$ NR: 84\$

Chalet Holleuffer

♥ R: \$70 NR: \$84

Holleuffer Chalet

YOGA

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

YOGA

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

17 avril au 22 juin

Complexe sportif (Salle de réception)

April 17 to June 22

Sports Complex (Reception Hall)

Les LUNDIS de 11h à 11h50
*Relâche le 22 mai

♥ R: 70\$ NR: 84\$

MONDAYS from 11 to 11:50 am
*No class May 22

♥ R: \$70 NR: \$84

Les MARDIS de 10h à 10h50

♥ R: 78\$ NR: 93\$

TUESDAYS from 10 to 10:50 am

♥ R: \$78 NR: \$93

Les JEUDIS de 11h à 11h50

♥ R: 78\$ NR: 93\$

THURSDAYS from 11 to 11:50 am

♥ R: \$78 NR: \$93

YOGA - INTRODUCTION

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

YOGA - INTRODUCTION

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

Les MARDIS de 18h à 18h50

18 avril au 20 juin

TUESDAYS from 6 to 6:50 pm

April 18 to June 20

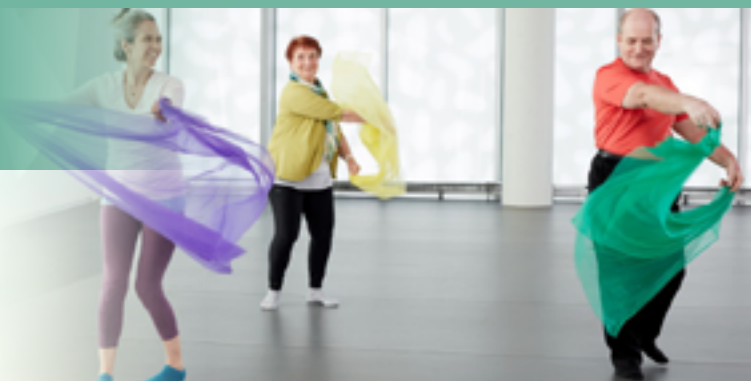
♥ R: 78\$ NR: 93\$

Complexe sportif (Salle de réception)

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Reception Hall)

Résidents
de Kirkland
Residents



LES
GRANDS
BALLETES | CENTRE NATIONAL DE
DANSE-THERAPIE

DANSE-THERAPIE 50+

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

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

Ateliers: 18 avril / 2, 16 et 30 mai / 6 et 20 juin

MARDIS

19h à 20h

**Complexe sportif
(Salle de réception)**

R: 10 \$ NR: 12 \$ (par atelier)
L'inscription est requise pour chaque atelier.

DANCE-THERAPY 50+

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

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

Workshops: April 18 / May 2, 16 & 30 / June 6 & 20

TUESDAYS

7 to 8 pm

**Sports Complex
(Reception Hall)**

R: \$10 NR: \$12 (per workshop)
Registration is required for each workshop.

SLOW FLOW YOGA

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

Les MERCREDIS de 19h à 19h50

19 avril au 21 juin

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

SLOW FLOW YOGA

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

WEDNESDAYS from 7 to 7:50 pm

April 19 to June 21

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Reception Hall)

YOGA EN DOUCEUR

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

19 avril au 23 juin

Les MERCREDIS de 14h à 14h50

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

Les VENDREDIS de 10h à 10h50

♥ R: 78 \$ NR: 93 \$

Complexe sportif (Salle de réception)

GENTLE YOGA

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

April 19 to June 23

WEDNESDAYS from 2 to 2:50 pm

♥ R: \$78 NR: \$93

FRIDAYS from 10 to 10:50 am

♥ R: \$78 NR: \$93

Sports Complex (Reception Hall)

Programmes pour adultes 14+ Adult 14+ programs

Résidents
de Kirkland
Residents



avec/with ANTOINE CADIEUX

AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE Débutant & intermédiaire



AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP Beginner & Intermediate

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

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

Express your creativity and discover your talents by painting your favorite subjects in the medium of your choice: watercolour, acrylic, oil or pastels. The following themes will be addressed: landscapes and still life. *Please consult the list of materials required.*

This course is bilingual.

AQUAOIL 1 Les LUNDIS de 13h à 16h R: 207 \$ NR: 249 \$

AQUAOIL 2 Les JEUDIS de 13h à 16h R: 230 \$ NR: 274 \$

17 avril au 22 juin
*Relâche le 22 mai

À la Bibliothèque

AQUAOIL 1 MONDAYS from 1 to 4 pm R: \$207 NR: \$249

AQUAOIL 2 THURSDAYS from 1 to 4 pm R: \$230 NR: \$274

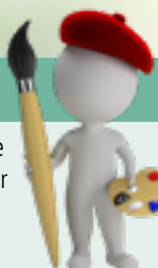
April 17 to June 22
*No class May 22

At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX

PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

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



PAINTING AND CREATIVITY

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

Les MARDIS de 18h à 21h

18 avril au 20 juin

R: 260 \$ NR: 312 \$

À la Bibliothèque

TUESDAYS from 6 to 9 pm

April 18 to June 20

R: \$260 NR: \$312

At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX

PORTRAIT: PEINTURE À L'HUILE

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



OIL PORTRAIT PAINTING

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

Les MERCREDIS de 13h à 16h

19 avril au 21 juin

R: 260 \$ NR: 312 \$

À la Bibliothèque

WEDNESDAYS from 1 to 4 pm

April 19 to June 21

R: \$260 NR: \$312

At the Library

avec/with JOSIE RINOLDO

AQUARELLE Tous niveaux

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

WATERCOLOUR All Levels

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



Les MARDIS de 13h à 16h

18 avril au 23 mai

TUESDAYS from 1 to 4 pm

April 18 to May 23

♥ R: 140\$ NR: 168\$

À la Bibliothèque

♥ R: \$140 NR: \$168

At the Library

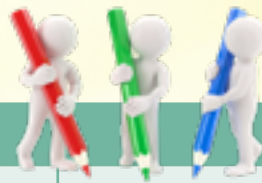
avec/with JOSIE RINOLDO

DESSIN 2

Cours de dessin suivant le cours d'introduction, permettant aux élèves d'approfondir leurs connaissances en dessin. Des techniques variées seront enseignées et une attention personnalisée sera offerte aux élèves. *Veuillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

DRAWING 2

Drawing course building on the introduction course, allowing students to further their drawing skills and techniques. A variety of techniques will be taught and individual attention will be given to the students. *Please consult the list of materials required. This course is bilingual.*



Les MERCREDIS de 9h30 à 12h30

19 avril au 24 mai

WEDNESDAYS from 9:30 am to 12:30 pm

April 19 to May 24

♥ R: 140\$ NR: 168\$

À la Bibliothèque

♥ R: \$140 NR: \$168

At the Library

avec/with JOSIE RINOLDO

ATELIER DE MEDIA MIXTE

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

MIXED MEDIA WORKSHOP

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



Les VENDREDIS de 9h30 à 12h30

21 avril au 26 mai

FRIDAYS from 9:30 am to 12:30 pm

April 21 to May 26

♥ R: 140\$ NR: 168\$

À la Bibliothèque

♥ R: \$140 NR: \$168

At the Library

Programmes pour adultes 14+ Adult 14+ programs

Résidents
de Kirkland
Residents



avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

ITALIEN Débutant - Niveau 3

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

Les MARDIS de 19h à 21h

18 avril au 20 juin

♥ R: 230 \$ NR: 278 \$

À la Bibliothèque

ITALIAN Beginner - Level 3

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

TUESDAYS from 7 to 9 pm

April 18 to June 20

♥ R: \$230 NR: \$278

At the Library



avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

PARLER ITALIEN Niveau intermédiaire 2

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

Les JEUDIS 19h à 21h

20 avril au 22 juin

♥ R: 230 \$ NR: 278 \$

À la Bibliothèque

ITALIAN CONVERSATION Intermediate level 2

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

THURSDAYS, 7 to 9 pm

April 20 to June 22

♥ R: \$230 NR: \$278

At the Library



avec/with NIDIA PULIDO

ESPAGNOL CONVERSATIONNEL 2

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

Les LUNDIS de 19h à 21h

17 avril au 19 juin
*Relâche le 22 mai

♥ R: 207 \$ NR: 249 \$

À la Bibliothèque

SPANISH CONVERSATION 2

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

MONDAYS from 7 to 9 pm

April 17 to June 19
*No class May 22

♥ R: \$207 NR: \$249

At the Library



À la Bibliothèque At the Library

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

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

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

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



INITIATION À LA TABLETTE

ÉLECTRONIQUE (IPAD) Pour les 55 ans+

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

20 avril au 22 juin

INTERMÉDIAIRE

Les JEUDIS de 9h30 à 12h
(En français)

IPAD INTRODUCTORY COURSE

For 55+

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

April 20 to June 22

INTERMEDIATE

THURSDAYS from 1 to 3:30 pm
(In English)

CONVERSATION FRANÇAISE

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

19 avril au 23 juin

DÉBUTANTS

Les MERCREDIS et VENDREDIS
de 9h30 à 11h30

INTERMÉDIAIRE

Les MERCREDIS et VENDREDIS
12h30 à 14h30

CONVERSATIONAL FRENCH

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

April 19 to June 23

BEGINNERS

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

INTERMEDIATE

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

IMPORTANT!

Pièces justificatives ORIGINALES requises lors de l'inscription

(aucune photocopie)

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

OU

Carte d'assurance maladie valide

Une preuve de résidence

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

ORIGINAL supporting documents required at registration

(no photocopies)

Birth certificate (large format)
including parents' names

OR

A valid Medicare card

A proof of residency

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

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



INFO:
1 833 693-2253

COMPANION LEISURE CARD

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



Dégustation de vins Wine tasting classes

18 ans/yrs+ avec/with CARL BIRD

À la Maison
Lantier
At the Lantier
House

Inscription en ligne
obligatoire

Mandatory online
registration

BILINGUE
BILINGUAL

LES VINS DU QUÉBEC

Au cours des dernières années, de nouveaux viticulteurs ont accru leurs connaissances en termes de viticulture et vinification en climat frais, ce qui a entraîné une hausse considérable de la qualité des vins québécois.

Dans cet atelier, vous pourrez en constater la qualité en dégustant six différents vins du Québec.

Le LUNDI 17 avril de 19h à 21h30

♥ R : 90 \$ NR : 110 \$

QUEBEC WINES

In recent years, a host of new winemakers have increased their knowledge of cool-climate viticulture and winemaking, resulting in a steady increase in the quality of Quebec wines.

In this class, you will be able to distinguish this quality by tasting six different wines from Quebec vineyards.

MONDAY, April 17 from 7 to 9:30 pm

♥ R: \$90 NR: \$110

LES « KILLER B'S »

Venez découvrir les vins de trois régions de France : Bordeaux, Bourgogne et Beaujolais. Vous pourrez déguster 2 vins de chacune de ces régions pour différencier les styles.

LUNDI 15 mai de 19h à 21h30

♥ R : 90 \$ NR : 110 \$

KILLER B'S

In this workshop, you will discover wines from 3 different regions of France: Bordeaux, Bourgogne and Beaujolais. You will also taste 2 wines from each region to distinguish their own specific style.

MONDAY, May 15 from 7 to 9:30 pm

♥ R: \$90 NR: \$110

EXPÉRIENCE IBÉRIENNE

Venez découvrir les vins d'Espagne et du Portugal, deux pays de la péninsule ibérique à la pointe sud-ouest de l'Europe qui utilisent les cépages locaux pour produire des vins emblématiques de leurs pays. Dans cet atelier, vous pourrez déguster six différents vins.

LUNDI 12 juin de 19h à 21h30

♥ R : 90 \$ NR : 110 \$

IBERIAN EXPERIENCE

Come and discover wines from Spain and Portugal! These two countries situated in the Iberian Peninsula in south-western Europe use local grape varieties to produce the wines, which are emblematic of the styles of their countries.

In this class, you will taste six different wines.

MONDAY, June 12 from 7 to 9:30 pm

♥ R: \$90 NR: \$110



Résidents
de Kirkland
Residents



=



Conférences à la Bibliothèque Conferences at the Library

INSCRIPTION
EN LIGNE
OBLIGATOIRE
MANDATORY
ONLINE
REGISTRATION

Les conférences à la
Bibliothèque sont gratuites.

Conferences at the Library are free.

BIEN MANGER POUR ÊTRE EN FORME 24H SUR 24

En français avec Dre Louise Thibault (période de questions bilingue)

LE MERCREDI 15 mars à 19 h

Docteure Louise Thibault vous propose une stratégie alimentaire pour être en forme 24 heures sur 24. Que faut-il boire et manger durant la journée pour bien performer au travail et dans ses loisirs ? Combien de nutriments et d'aliments faut-il consommer quotidiennement ? Un lunch ou une collation santé, c'est quoi ? Les suppléments alimentaires sont-ils vraiment efficaces ?

Cette conférence élucidera toutes ces questions ainsi que plusieurs mythes populaires au sujet de la nutrition.

HEALTHY EATING HABITS TO BE IN SHAPE 24 HOURS A DAY

In French with Dr. Louise Thibault (bilingual question period)

WEDNESDAY, March 15 at 7 pm

Dr. Louise Thibault will offer you a nutritional strategy to be in good shape 24 hours a day. What should you drink and eat throughout the day to perform well at work and in your leisure time? How many nutrients and food should you consume daily? What is a healthy lunch or snack? And what about supplements?

This talk will elucidate all of these questions, as well as several popular myths about nutrition.



ON JASE, MAIS OUI?

*Présentation bilingue avec Marc Denis
(animateur des ondes radio/télé, inter-
viseur, auteur et producteur à la retraite)*

Le SAMEDI 2 avril à 14 h

Résident de Kirkland de longue date, **Marc « Mais oui » Denis** partagera avec vous les moments les plus mémorables de ses 50 années de carrière en tant qu'animateur radio de Montréal, tel que raconté dans son livre « On jase, mais oui ? ».

Ne manquez pas cette opportunité de venir écouter ses rencontres, ses entrevues et ses anecdotes les plus cocasses avec nul autre que Paul McCartney, Céline Dion, Boy George et plusieurs autres célébrités !

Une séance de dédicace suivra la présentation.



MAIS OUI TELL YOU SOME STORIES?

*Bilingual presentation with Marc Denis
(retired bilingual radio and tv personality, interviewer,
writer and producer)*

SATURDAY, April 2 at 2 pm

Long-time Kirkland resident **Marc "Mais oui" Denis**, is eager to share some of the most memorable moments of his 50-plus year career as a Montreal radio announcer, as recounted in his book "Mais Oui Tell You Some Stories?".

Don't miss this opportunity to hear Marc's account of meets and greets, interviews or just plain crazy encounters with Paul McCartney, Céline Dion, Boy George and so many more celebrities!

A book signing will follow the conference.



LA COLOMBIE-BRITANNIQUE ET LES ROCHEUSES SPECTACULAIRES

En anglais avec Frederic Hore

Le MERCREDI 3 mai à 19 h

Rejoignez Frederic Hore pour un remarquable voyage de 2 500 km à travers la Colombie-Britannique, de la métropole balnéaire de Vancouver aux superbes parcs nationaux du Mont Robson, de Jasper et de Banff, en passant par d'anciens ponts ferroviaires à vélo au-dessus de la vallée de l'Okanagan ! Une conférence à ne pas manquer !

BRITISH COLUMBIA & THE SPECTACULAR ROCKY MOUNTAINS

In English with Frederic Hore

WEDNESDAY, May 3 at 7 pm

Join Adventure Fred on a remarkable 2,500 km journey through the beauty and nature of BC, from the seaside metropolis of Vancouver, to stunning Mt Robson, Jasper and Banff National Parks, plus an exhilarating cycling trip on old railway trestles, high above the Okanagan Valley! A conference not to be missed!



Activités jeunesse à la Bibliothèque

Youth activities at the Library

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

IMPORTANT : Les comptes sont activés uniquement en semaine durant les heures d'ouverture du Service des loisirs.

Pour plus de renseignements sur la procédure d'inscription en ligne, consulte le site Internet de la Ville ou compose le 514 630-2719.

RAPPELS IMPORTANTS

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



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

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

IMPORTANT: Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours.

For more information about the online registration procedure, consult the Town's website or call 514 630-2719.

IMPORTANT REMINDERS

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

PÂQUES

Trousse de bricolage à emporter

Dès le 26 mars

Aucune inscription requise

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



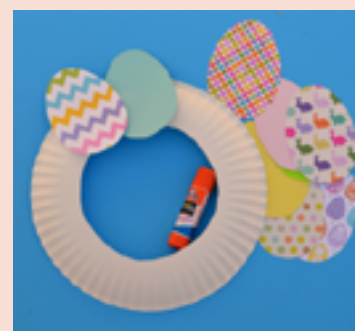
EASTER

Craft kit to go

Starting March 26

No registration required

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



LEGO® STAR WARS ET VILLE FUTURISTE : L'EMPIRE CONTRE-ATTAQUE

avec Kokobrik

DIMANCHE 23 avril à 14h

Activité bilingue pour les 6 à 13 ans

Plonge au cœur du monde de la construction LEGO® STAR WARS! Pour accomplir ta mission, tu devras apprendre à construire des villes futuristes STAR WARS, des vaisseaux et des soucoupes volantes personnalisées pour sauver la princesse Leia!

Cet atelier est idéal pour stimuler l'imagination et la créativité et s'adresse autant aux débutants qu'aux constructeurs de talent.

LEGO® STAR WARS AND FUTURISTIC CITY: THE EMPIRE STRIKES BACK

with Kokobrik

SUNDAY, April 23 at 2 pm

Bilingual activity for 6 to 13 year olds

Dive into the world of LEGO® STAR WARS brick building! To accomplish your mission, you will have to learn how to build futuristic STAR WARS cities, ships and custom flying saucers to save Princess Leia!

This workshop is ideal for beginners or talented builders to stimulate their imagination and creativity!



PARMI LES FLEURS

avec Deirdre Potash

SAMEDI 6 mai à 14h

*Activité bilingue
pour les 6 à 12 ans*

Viens créer un superbe collage juste à temps pour la Fête des mères ! En t'inspirant d'un poème printanier comme arrière-plan, tu pourras y ajouter des papiers aux motifs variés et des autocollants colorés pour créer une œuvre d'art unique.



AMONG THE FLOWERS

with Deirdre Potash

SATURDAY, May 6 at 2 pm

*Bilingual activity
for 6 to 12 year olds*

Come and create a beautiful collage just in time for Mother's Day! Use springtime-inspired poetry as your background and add a variety of patterned papers and colorful stickers to create a unique piece of art.

LEGO® CITY ET FRIENDS :

avec Kokobrik

DIMANCHE 4 juin à 14h

*Activité bilingue
pour les 6 à 13 ans*

Cet atelier te propose une foule de suggestions pour construire différents modèles inspirés des thèmes et des personnages LEGO® City et Friends, le tout à partir de briques LEGO. En plus de t'amuser, tu apprendras des principes de base de construction ainsi que des techniques et des notions d'architecture.



LEGO® CITY & FRIENDS

with Kokobrik

SUNDAY, June 4 at 2 pm

*Bilingual activity
for 6 to 13 year olds*

This workshop offers you a host of suggestions for building different models inspired by the themes and characters of LEGO® City and Friends, all using LEGO bricks. In addition to having fun, you will learn basic construction principles as well as architectural techniques and notions.



FÊTE DES PÈRES Trousse de bricolage à emporter

Dès le 9 juin

Aucune inscription requise

Viens récupérer une trousse de bricolage pour la FÊTE DES PÈRES à rapporter à la maison ! Chaque trousse comprend tout le matériel dont tu auras besoin (sauf de la colle et des ciseaux) pour créer un bricolage facile et éducatif. Les trousse de bricolage sont disponibles en **quantités limitées**.

FATHER'S DAY Craft kit to go

Starting June 9

No registration required

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

ACTIVITÉ
GRATUITE
FREE
ACTIVITY

Théâtre Bonbon Lollipop Theatre

INSCRIPTION
EN LIGNE
OBLIGATOIRE
pour tous les membres
de la famille
**MANDATORY
ONLINE
REGISTRATION**
for all family members

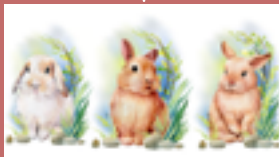
PETIT LAPIN ET SES COUSINS | LITTLE BUNNY AND HIS COUSINS

Présenté par / Presented by: Théâtre De La Source

SAMEDI 8 avril
11h à 11h50

Complexe sportif (salle de réception)
Spectacle bilingue pour les 5 ans +

Viens célébrer le printemps avec Petit Lapin ! Dans une série de contes adaptés pour les tout-petits, Petit Lapin révèle sa fameuse recette de soupe aux cailloux et comment il est devenu messenger du printemps. Musique et chansons seront au rendez-vous !



SATURDAY, April 8
11 to 11:50 am

Sports Complex (Reception Hall)
Bilingual show for children 5 yrs+

Come and celebrate spring with Little Bunny! In a series of tales adapted for toddlers, Little Bunny reveals his famous stone soup recipe and how he became a messenger of spring. Music and songs will be part of the fun!

RAVIOLIMANIE

Présenté par / Presented by: Maria Cannelloni

DIMANCHE 21 mai
11h à 11h50

Complexe sportif (salle de réception)
Spectacle musical bilingue pour les 5 ans +

Romano, le sympathique chef du restaurant « Au joyeux fourneau » vient de se blesser au dos. Comment va-t-il cuisiner sa sauce à spaghetti pour finaliser son grand livre de recettes ? Son amie Maria Cannelloni arrive à la rescousse pour l'aider en chansons à concocter une sauce bien spéciale qui comblera de bonheur les petits et les grands.



SUNDAY, May 21
11 to 11:50 am

Sports Complex (Reception Hall)
Bilingual musical show for children 5 yrs+

Romano, the friendly chef at "Au Joyeux Fourneau" restaurant, has just injured his back. How will he cook his spaghetti sauce to complete his great cookbook? His friend Maria Cannelloni comes to the rescue to help him in songs to concoct a very special sauce that will delight young and old alike.

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Activité gratuite
à la Bibliothèque

Free activity
at the Library

**17H
19H**

**2 REPRÉSENTATIONS
CHAQUE VENDREDI**

**2 PRESENTATIONS
EACH FRIDAY**

**5 PM
7 PM**



LES TROLLS 2: TOURNÉE MONDIALE

24 mars March 24
Version French
française version



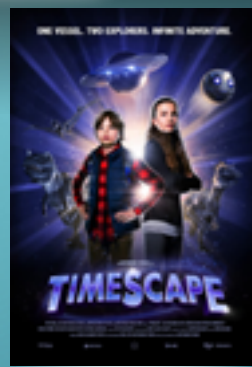
LYLE LYLE CROCODILE

14 avril April 14
Version English
anglaise version



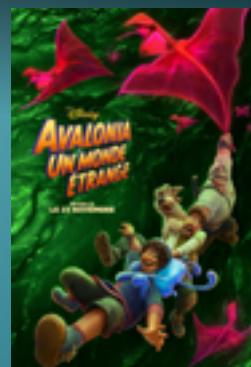
LE CHAT POTTÉ: LE DERNIER VŒU

28 avril April 28
Version French
française version



TIMESCAPE

12 mai May 12
Version English
anglaise version



AVALONIA: UN MONDE ÉTRANGE

26 mai May 26
Version French
française version

Place au Théâtre ados Theatre for Teens

POOF

Présenté par / Presented by: Théâtre Geordie

NOUVEAU !

DIMANCHE 5 mars
11h à 11h50

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

POOF est l'histoire de Gill, une jeune fille de 16 ans qui se décrit elle-même comme une adolescente « bien ordinaire ». Elle éprouve encore de la difficulté à faire le deuil de sa grand-mère et d'accepter le divorce imminent de ses parents.

POOF est une histoire d'amour, de deuil et de changement qui met en lumière comment les mots ne sont parfois pas suffisants pour exprimer ce que l'on ressent.



NEW!

SUNDAY, March 5
11 to 11:50 am

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

POOF is the story of Gill, a 16-year-old girl who describes herself as an "ordinary" teenager. She is still processing the loss of her grandmother as well as the impending divorce of her parents.

POOF is a story about love, grief, change and how language can fall short to describe the way we feel.

RÉSERVE TA PLACE EN T'INSCRIVANT EN LIGNE!
RESERVE YOUR SPOT BY REGISTERING ONLINE!



SOIRÉES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Activité bilingue

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

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



BOARD GAME NIGHTS

Bilingual activity

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

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

À 18h30 les JEUDIS:
13 avril, 11 mai et 8 juin

At 6:30 p.m. on THURSDAYS:
April 13, May 11 and June 8

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

Clubs de lecture Book Clubs



CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

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

Pour réserver votre exemplaire du livre du mois, veuillez vous inscrire en ligne (voir modalités en page 8) ou composer le 514 630-2726, poste 3219.

Activité gratuite

ENGLISH BOOK CLUB

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

To reserve a copy of the book of the month, please register online (see procedure on page 8) or call 514 630-2726, extension 3219.

Admission is free

LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS :



JEUDI 16 mars

TROIS FILLES D'ÈVE d'Elif Shafak

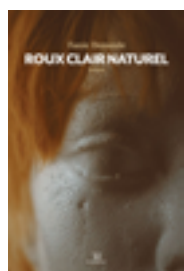
Au cours d'un dîner bourgeois dans une villa du Bosphore, les invités parlent des événements dramatiques que subit le pays. Ces conversations déclenchent chez l'une des invitées les souvenirs de ses aspirations en tant que jeune fille, et lui font ressentir les contradictions et les impasses qu'elle vit en tant que femme d'aujourd'hui.



JEUDI 20 avril

FURIE de Myriam Vincent

Étudiante de jour, tueuse à gages la nuit, Marilyn n'exécute que des personnes ayant commis des crimes sexuels, portée par son désir de vengeance de sa grande amie décédée à la suite de la dénonciation d'une agression et incapable d'obtenir justice grâce au système traditionnel. Si Marilyn excelle dans son métier dans la plus grande discrétion, sa solitude imposée devient difficile à tenir en reprenant ses études...



JEUDI 18 mai

ROUX CLAIR NATUREL de Fanie Demeule

Entre détresse et exaltation, la narratrice de *Déterrer les os* retrace la formation de son identité de rousse, une performance exposant la porosité des frontières entre vérité et mensonge, réel et fiction. Confession paniquée au parfum d'ammoniac, *Roux clair naturel* témoigne de la difficulté à assumer une identité choisie dans un monde où les faits objectifs ont préséance sur l'expression d'une vérité subjective.



JEUDI 15 juin

BETTY de Tiffany McDaniel

Betty Carpenter est la fille d'une mère blanche et d'un père cherokee. Après des années d'errance, sa famille s'installe dans l'Ohio. Avec ses frères et sœurs, la petite fille grandit bercée par les histoires de son père. Quand de terribles secrets de famille refont surface, Betty affronte l'adversité grâce à l'écriture.

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



THURSDAY, March 2

THE ARCHITECT'S APPRENTICE by Elif Shafak

In 1540, twelve-year-old Jahan arrives in Istanbul. As an animal tamer in the sultan's menagerie, he looks after the exceptionally smart elephant Chota and befriends the sultan's beautiful daughter, Princess Mihrimah. A palace education leads Jahan to Mimar Sinan, the empire's chief architect, who takes Jahan under his wing as they construct some of the most magnificent buildings in history. Yet even as they build Sinan's triumphant masterpieces, dangerous undercurrents begin to emerge.



THURSDAY, April 6

SALT TO THE SEA by Ruta Sepetys

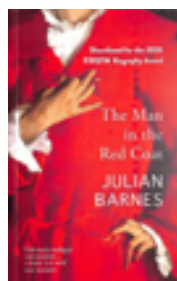
Winter 1945. WWII. Four refugees. Four stories. Each one born of a different homeland; each one hunted, and haunted by tragedy, lies and war. As thousands desperately flock to the coast in the midst of a Soviet advance, four paths converge, vying for passage aboard the Wilhelm Gustloff, a ship that promises safety and freedom. But not all promises can be kept.



THURSDAY, May 4

THE READING LIST by Sara Nisha Adams

Aleisha is a bright teenager working at the local library for the summer when she discovers a crumpled-up piece of paper in the back of *To Kill a Mockingbird*. Intrigued, and a little bored with her slow job at the checkout desk, she impulsively decides to read every book on the list, one after the other. As each story gives up its magic, the books transport Aleisha from the painful realities she's facing at home.



THURSDAY, June 1

THE MAN IN THE RED COAT by Julian Barnes

In the summer of 1885, three Frenchmen arrived in London for a few days' shopping: a prince, a count and a commoner with an Italian name. In time, each of these men would achieve a certain level of renown, but who were they then and what was the significance of their sojourn to England? Answering these questions, Julian Barnes unfurls the stories of their lives, playing out against the backdrop of the Belle Époque in Paris.



ACTIVITÉ GRATUITE

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

ADMISSION IS FREE

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

Club Mordus de lecture Hooked on Books Club

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

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

Dates et thématiques des prochaines rencontres en français :

- 1^{er} mars, 14h Voyage en Inde
- 5 avril, 14h Romans historiques
- 3 mai, 14h Combat des livres national 2023
- 7 juin, 14h « Blind date » avec un livre

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:

- March 15, 2 pm Canada Reads 2023
- April 19, 2 pm Memoirs and Autobiographies
- May 17, 2 pm South American Authors
- June 21, 2 pm Librarians as Protagonists

INFO: 514 630-2726

Expositions d'art à la Bibliothèque

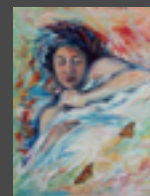
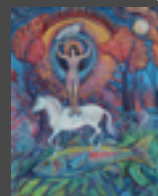
Art Exhibits at the Library



LISA KIMBERLY GLICKMAN: *IMAGINARIUM*

8 mars au 2 avril / March 8 to April 2

Vernissage : Dimanche 19 mars de 14h à 17h
Sunday, March 19 from 2 pm to 5 pm



MARISKA SMEDING ET AMIS/AND FRIENDS

5 avril au 2 mai / April 5 to May 2

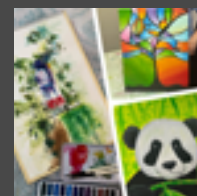
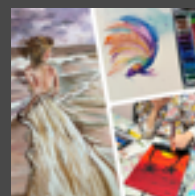
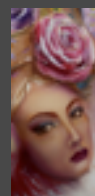
Vernissage : Samedi 8 avril de 13h à 16h
Saturday, April 8 from 1 pm to 4 pm



ZHARA SHARAJABIAN & SES ÉLÈVES/STUDENTS: *IT'S ME*

3 au 20 mai / May 3 to 20

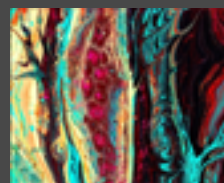
Vernissage : Dimanche 7 mai de 13h à 16h
Sunday, May 7 from 1 to 4 pm



YELENA SAMOUKOVA: *PURPLE RAIN*

1^{er} au 27 juin / June 1st to 27

Vernissage : 11 juin de 13h à 17h
June 11 from 1 to 5 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.



PASSION COLORIAGE

À la Bibliothèque

Laissez libre cours à votre créativité les deuxième et quatrième mardis du mois et venez colorier avec nous de 13h30 à 15h30 dans un environnement apaisant au son de musique relaxante.

Tout le matériel est fourni : livres à colorier variés représentant, entre autres, des fleurs, des animaux et des paysages ainsi qu'un grand choix de crayons de couleur.

ACTIVITÉ GRATUITE

À noter qu'il faut être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour participer.

COLORING CRAZE

At the Library

Let your imagination run free on the second and fourth Tuesday of every month and come color with us from 1:30 to 3:30 pm in a quiet and welcoming environment with soothing music. All materials provided: coloring books depicting flowers, animals, landscapes and others, as well as a large selection of pencils, markers and crayons.

FREE ACTIVITY

Please note that you must be a member of the Kirkland Library to participate.

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



LUNDIS CINÉ-CLUB MOVIE MONDAYS

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

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR RÉSERVER VOTRE PLACE

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

REGISTER ONLINE TO RESERVE YOUR SPOT

FILMS À VENIR / UPCOMING MOVIES



20 mars
March 20

**COUP DE FOUDRE
À LA CARTE**

(en français / in French)



17 avril
April 17

**A MAN
CALLED OTTO**

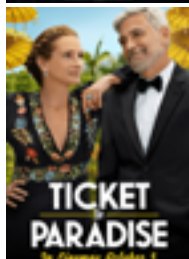
(en anglais / in English)



15 mai
May 15

**UNE ROBE POUR
MRS. HARRIS**

(en français / in French)



19 juin
June 19

**TICKET
TO PARADISE**

(en anglais / in English)

Dans la communauté In the Community



LIGUE DE BALLE-MOLLE POUR HOMMES DE KIRKLAND (25 ans +)

La saison comporte plus de
26 matchs, de mai à septembre.

Inscrivez-vous en ligne à
www.kmspl.com

KIRKLAND MENS' SLO-PITCH LEAGUE (25 years +)

Season with a schedule of over
26 games, from May to September.

To register online, go to
www.kmspl.com

Pour plus d'info, veuillez contacter / For more info, please contact
Bob Argitis: bobarg65@gmail.com



LIGUE FÉMININE DE BALLE-MOLLE DE KIRKLAND (21 ans +)

La Ligue féminine de balle-molle
de Kirkland célèbre sa
46^e saison de balle cet été...

Les inscriptions sont EN COURS
jusqu'au 17 mars.

KIRKLAND LADIES' SLO-PITCH LEAGUE (21 years +)

The KLSPL is celebrating its
46th softball season
this summer...

Registration is OPEN
until March 17.

Info / Inscription / Registration:
klspl@hotmail.com



ASSOCIATION DE FOOTBALL LAKESHORE

Le formulaire d'inscription pour le football peut être rempli et soumis
directement en ligne. Les pratiques et les matchs ont lieu au parc des
Bénévoles à Kirkland et des matchs sont également tenus dans différents
parcs de l'Ouest-de-l'Île et de la région de Montréal.

Camp de printemps: mai et juin (6 semaines)

Saison régulière: août à octobre (14 semaines + séries éliminatoires)

Info / Inscription / Registration:
lakeshorefootball.ca
info@lakeshorefootball.ca

LAKESHORE FOOTBALL ASSOCIATION

Football registration forms can be filled out and submitted online. Practices
and home games are held at des Bénévoles Park in Kirkland. Away games
are held in different parks in the West Island and Montreal vicinity.

Spring Camp: May and June (6 weeks)

Regular Season: August to October (14 weeks + playoffs)

LE CLUB DE BOULINGRIN DE BEACONSFIELD

Amusant à tout âge, le bowling
est facile à apprendre!

Appelez ou visitez le site web du
club pour apprendre comment
devenir membre ainsi que pour
réserver votre essai gratuit.

Le bowlingrin...
tout simplement amusant !

BEACONSFIELD LAWN BOWLING CLUB

Come lawn bowl with us! It's easy
to learn and is for all ages.

Call or visit the club's website
to find out how to become a
member or to book your free trial.
Lawn bowling... it's just pure fun!

Info:
438 228-9765
blbclub.com



ASSOCIATION DE BALLE-MOLLE POUR FILLES DU LAKESHORE (4 ans +)

Présente depuis 1970 dans
l'Ouest-de-l'Île, l'Association
de balle-molle pour filles
du Lakeshore est une ligue
pour tous les niveaux.
Deux matchs par semaine
et une pratique la fin de semaine
L'inscription pour la saison 2023
en est cours!

Info / Inscription / Registration:
lgsa.ca

LAKESHORE GIRLS' SOFTBALL ASSOCIATION (4 years +)

In the West Island since 1970,
the Lakeshore Girls Softball
Association is a league
for all levels.

Two games per week and
one practice on the weekend

Registration for the
2023 season is ongoing!