



# KIRKLAND

activités

activities

Hiver 2025-2026 Winter

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

Culture et loisirs / Culture and Recreation

**Inscription aux  
programmes  
d'hiver**

**Winter Program  
Registration**

**Guignolée de Kirkland  
Kirkland Food Drive**

**Déjeuner avec le Père Noël  
Breakfast with Santa**

**Kirkland s'illumine pour Noël  
Kirkland lights up for Christmas**

# Renseignements généraux General Information



## SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

Complexe sportif / Sports Complex  
16950, boulevard Hymus

### Programmes de loisirs

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

### Réservation de locaux

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

### Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

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

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

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

## BIBLIOTHÈQUE / LIBRARY

514 630-2726  
17100, boulevard Hymus

### Heures d'ouverture Opening hours

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

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

## CHALETS DE PARC / PARK CHALETS

### CHALET DES BÉNÉVOLES

18180, Elkas

### CHALET CANVIN

1, Surrey

### CHALET ECCLESTONE

130, Argyle

### CHALET HOLLEUFFER

75, Charlevoix

### CHALET KIRKLAND

81, Park Ridge

### MAISON LANTIER HOUSE

11, Chemin Lantier

### Information:

Communication@ville.kirkland.qc.ca

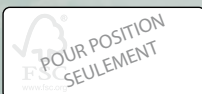
Impression / Printing: Numerix

Dépôt légal / Legal deposit:

Bibliothèque nationale du Québec

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

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



## Table des matières / Table of contents

- 3 EMPLOIS ÉTUDIANTS  
STUDENTS JOBS
- 4 ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES  
HOLIDAY SEASON ACTIVITIES
- 10 ACTIVITÉS LIBRES - GYMNASSE ET ARÉNA  
DROP-IN ACTIVITIES - GYMNASIUM AND ARENA
- 13 INSCRIPTION EN LIGNE  
ONLINE REGISTRATION
- 15 PROGRAMMES POUR ENFANTS  
CHILDREN PROGRAMS
- 18 PROGRAMMES POUR ADOS  
TEEN PROGRAMS
- 20 PROGRAMME DE KARATÉ POUR TOUS  
KARATE PROGRAM FOR ALL
- 21 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ - Fitness  
ADULT 14+ PROGRAMS - Fitness
- 29 À LA BIBLIOTHÈQUE - Cours gratuits  
AT THE LIBRARY - Free courses
- 30 PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ - Arts et langues  
ADULT 14+ PROGRAMS - Art and languages
- 33 DÉGUSTATIONS DE VINS  
WINE TASTING CLASSES
- 34 À LA BIBLIOTHÈQUE - Club d'échecs, Lundis Cinéma et Cinéma en famille  
AT THE LIBRARY - Chess Club, Movie Mondays and Family Movie
- 35 THÉÂTRE BONBON  
LOLLIPOP THEATRE
- 36 ACTIVITÉS JEUNESSE  
YOUTH ACTIVITIES
- 38 CONFÉRENCES  
CONFERENCES
- 39 CLUBS DE LECTURE / CLUB MORDUS DES LIVRES  
BOOK CLUBS / HOOKED ON BOOKS CLUB
- 40 CARNAVAL D'HIVER  
WINTER CARNIVAL



[ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)

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





# Emplois Étudiants Student Jobs

Travailler pour ta municipalité, ça t'intéresse ?

## À KIRKLAND, ON A UNE PLACE POUR TOI !

Plusieurs postes étudiants sont à combler tout au long de l'année.

**IMPORTANT ! Tu dois être...**

- inscrit à l'école à temps plein et
- âgé de 15 ans ou plus

Postule en ligne à :

[ville.kirkland.qc.ca/nos-emplois](http://ville.kirkland.qc.ca/nos-emplois)

Interested in working for your city ?

## AT KIRKLAND, WE HAVE A PLACE FOR YOU!

Several student positions are available throughout the year.

**IMPORTANT ! You must be...**

- Registered as a full-time student and
- At least 15 years old

Apply online at:

[ville.kirkland.qc.ca/our-jobs](http://ville.kirkland.qc.ca/our-jobs)

### HIVER 2025-2026

#### PRÉPOSÉS AUX PATINOIRES EXTÉRIEURES

En plus de veiller au bon déroulement des activités de patinage au parc qui leur a été assigné, les préposés aux patinoires extérieures sont chargés d'aider à l'entretien intérieur et extérieur des installations du chalet de parc.

Quarts de travail disponibles :

- Sur semaine: 16h à 23h
- Weekends 8h30 à 16h et 16h à 23h

Plusieurs postes sont ouverts aux candidatures



### WINTER 2025-2026

#### OUTDOOR RINK ATTENDANTS

In addition to ensuring that skating activities run smoothly at their assigned park, outdoor rink attendants are responsible for assisting with the interior and exterior maintenance of the park chalet facilities.

Available shift :

- Weekdays: 4pm to 11pm
- Weekends: 8:30am to 4pm and 4pm to 11pm

Several positions are currently open for applications

### ÉTÉ 2026

Plusieurs postes étudiants seront à combler l'été prochain dans différents services municipaux :

#### CAMPS DE JOUR - CLUB DE LECTURE D'ÉTÉ - INGÉNIERIE - AMÉNAGEMENT URBAIN

Dès janvier, visite notre site web pour connaître les postes disponibles et remplir le formulaire de demande d'emploi.

Tu pourras soumettre ta candidature à un ou plusieurs postes jusqu'à la fin février.



### SUMMER 2026

Several student positions will be available next summer in various municipal departments:

#### DAY CAMPS - SUMMER READING CLUB - ENGINEERING - URBAN PLANNING

As of January, visit our website to find out about available positions and fill in the application form.

You can apply for one or more positions until the end of February.



# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities



## KIRKLAND S'ILLUMINE POUR NOËL KIRKLAND LIGHTS UP FOR CHRISTMAS

Le **VENDREDI 28 novembre**

**FRIDAY, November 28**

Venez célébrer la plus féérique des saisons  
à l'Hôtel de Ville de Kirkland!

Le vendredi 28 novembre, laissez-vous transporter par la magie des fêtes :  
chasse au trésor, animation pour toute la famille et tours de calèche  
vous plongeront dans l'esprit du temps des Fêtes.

Ne manquez surtout pas le moment tant attendu de  
l'illumination des décorations de Noël à 18 h 45 !

**Un rendez-vous festif pour toute la famille à ne pas manquer !**

**18 h 30 à 20 h** Chasse au trésor, animation et tours de calèche  
**18 h 45** Illumination des décorations de Noël

Come celebrate the most magical  
of all seasons at Kirkland Town Hall!

On Friday, November 28, let yourself be carried away by  
the magic of the season: a scavenger hunt, entertainment  
for the whole family, and carriage rides will immerse you  
in the holiday spirit. And don't miss the highly anticipated  
lighting of the Christmas decorations at 6:45 p.m.!

**A festive event for the whole family you won't want to miss!**

**6:30 to 8 pm** Scavenger hunt, entertainment and carriage rides  
**6:45 pm** Lighting of the Christmas decorations



**PSSST!**  
Un cadeau attend tous les enfants qui participeront à l'événement.

Rejoins-nous sous la tente de la Bibliothèque de Kirkland  
pour recevoir ton sac-surprise des fêtes !

A special gift awaits every child who will take part in the event!  
Meet us at the Kirkland Library tent to receive your Holiday surprise bag!

Un cadeau par enfant - disponible en quantité limitée / One gift per child - available in limited quantities



## Guignolée de Kirkland

Le DIMANCHE 7 décembre  
à compter de 12 h

Dès midi, nos vaillants bénévoles  
seront à votre porte pour recueillir  
vos denrées non périssables.

### **Vous ne serez pas à la maison ?**

Avant de quitter, placez vos sacs de denrées non-périssables  
sur votre perron dans un sac identifié à cette fin.

### **Vous voulez nous prêter main-forte ?**

Rendez-vous au Chalet Holleuffer (75, rue Charlevoix).  
Départ prévu à midi.

### **Ce Noël, faites une différence et donnez généreusement!**

En collaboration et au profit de :

- Mission de l'Ouest de l'île
- Services communautaires On Rock



## Kirkland Food Drive

SUNDAY, December 7  
starting at 12 p.m.

As of noon, our hard working  
volunteers will be at your door to  
collect your non-perishable food items.

### **You won't be home?**

Before leaving, place your non-perishables in  
a marked bag and leave it on your front porch.

### **You wish to help out?**

Join us at Holleuffer Chalet (75 Charlevoix).  
Departure time is at noon.

### **Please help us make a difference this Christmas and give generously!**

In collaboration and support of:

- West Island Mission
- On Rock Community Services



## Banque alimentaire

Cette année encore, la Bibliothèque de Kirkland  
se transforme en point de collecte  
pour vos dons alimentaires.

Venez déposer vos denrées non périssables  
dans la boîte prévue à cet effet,  
durant les heures d'ouverture régulières,  
et ce, jusqu'au 30 décembre.



## Food Bank

Once again this year, the Kirkland Library  
is serving as a collection point  
for your food donations.

Drop off your non-perishable items  
in the designated box during regular  
opening hours, until December 30.

# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities



## Théâtre Bonbon Lollipop Theatre

### LA BOÎTE À JOUETS

Spectacle bilingue pour tous les âges

**14 décembre  
à 11 h**

Au parc Meades, à l'extérieur  
(En cas de mauvais temps, le spectacle aura lieu  
au Complexe sportif dans la salle de réception.)

Inscription en ligne (détails p.13-14)

RÉSIDENTS

Dès le JEUDI 20 novembre, 8 h

TOUS

Dès le JEUDI 27 novembre, 8 h

Les personnages circassiens Cannelle et Muscade vous impressionneront par leur talent et leurs aptitudes de cirque en vous transportant dans un monde fantastique de rêves et d'enchantement. Les deux comparses se feront un grand plaisir de divertir petits et grands à l'aide de leur fabuleuse boîte à jouets ! Attention à Cannelle qui aime bien jouer des tours...

### THE TOY BOX

Bilingual show for all ages

**December 14  
11 am**

At Meades Park, outdoors  
(In case of bad weather, the show will be  
presented at the Sports Complex Reception Hall.)

Inscription en ligne (détails p.13-14)

RÉSIDENTS

As of THURSDAY, November 20, 8 am

ALL

As of THURSDAY, November 27, 8 am

Circus characters Cannelle and Nutmeg will impress you with their talent and circus skills, transporting you to a fantastical world of dreams and enchantment. The two friends will have great fun entertaining young and old alike with their fabulous toy box! Watch out for Cannelle, who loves to play tricks...

## Déjeuner avec le Père Noël

**DIMANCHE 7 décembre à 9h**

**Au Complexe sportif (Gymnase)**

Soyez des nôtres le dimanche 7 décembre pour notre petit déjeuner annuel avec le Père Noël. Au programme : musique, animation, maquillage, bricolage et plus encore !



N'oubliez pas votre appareil photo pour prendre des photos avec le Père Noël !

### Frais d'entrée

Billets en vente en ligne dès maintenant (voir p.13-14)

- **Adulte** : 15 \$
- **Enfant** : Un cadeau non emballé dans un sac cadeau. Veuillez indiquer l'âge et le sexe de l'enfant à qui il est destiné. Les cadeaux seront remis à l'Hôpital de Montréal pour enfants.



## Breakfast with Santa

**SUNDAY, December 7 at 9 am**

**At the Sports Complex (Gymnasium)**

Join us on Sunday, December 7 for our annual Breakfast with Santa! On the program: music, entertainment, face painting, arts and crafts and much more!



Don't forget to bring your camera to take pictures with the big man himself!

### Admission

Online tickets now on sale! (see p.13-14)

- **Adult** : \$15
- **Child** : One unwrapped gift in a gift bag. Please indicate the age and sex of the intended recipient. Gifts will be donated to the Montreal Children's Hospital.



# À la Bibliothèque At the Library

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 14)

Mandatory Online Registration (details on page 14)

## LUTIN MALIN OÙ PEUT-IL BIEN SE CACHER AUJOURD'HUI?

**Aucune inscription requise**

Chaque jour, du 1<sup>er</sup> au 23 décembre, viens à la Bibliothèque pour trouver où se cache le LUTIN MALIN et récupère un coupon te donnant une chance de gagner un prix!

Mais attention... Lorsque tu le trouveras, surtout ne le touche pas, sinon tu risques de briser sa magie...



## ELF ON THE SHELF WHERE COULD HE POSSIBLY BE HIDING TODAY?

**No registration required**

Every day, starting December 1<sup>st</sup> through December 23, come to the Library to find the ELF ON THE SHELF and get a coupon for a chance to win a prize!

But be careful... When you find him, do not touch him, or else he will lose his magic...

## TROUSSES DE BRICOLAGE DE NOËL À EMPORTER

À partir du 20 décembre

**Aucune inscription requise**

Viens récupérer une trousse de bricolage du temps des fêtes pour emporter! 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.



## HOLIDAY CRAFT KITS TO GO

As of December 20

**No registration required**

Take home our holiday 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.

## HEURE DU CONTE DE NOËL

JEUDI 18 décembre  
18h30 à 19h30

*Activité bilingue pour les 2 à 6 ans*

**Inscription à compter du 20 novembre**

Plongez dans l'univers magique des histoires de Noël avec notre heure du conte spécialement conçue pour les tout-petits.

Contes et comptines éveilleront l'imaginaire des enfants dans une ambiance chaleureuse et ludique.

Et pour couronner le tout... le Père Noël passera avec une petite douceur pour chaque enfant!



## CHRISTMAS STORYTIME

THURSDAY, December 18  
6:30 p.m. to 7:30 p.m.

*Bilingual activity for 2 to 6 year olds*

**Registration begins November 20**

Dive into the magical world of Christmas tales with our storytime specially designed for little ones.

Stories and rhymes will spark children's imaginations in a warm and playful atmosphere.

And to top it all off... Santa Claus will stop by with a sweet treat for every child!

## ATELIER DE LEGO® AVEC KOKOBRİK: MONDE DES FÊTES

SAMEDI 27 décembre - 14h à 16h

*Activité bilingue pour les 6 à 15 ans*

**Inscription à compter du 11 décembre**

Plongez dans un univers LEGO festif et coloré! Bâtit une ville géante inspirée de tes mondes préférés: LEGO City, Minecraft, Ninjago et bien plus encore. Un atelier idéal pour les passionnés de tous âges qui souhaitent donner vie à leurs créations les plus originales.



## LEGO® WORKSHOP WITH KOKOBRİK: HOLIDAY FUN

SATURDAY, December 27 - 2 to 4 pm

*Bilingual activity for 6 to 15 year olds*

**Registration begins December 11**

Dive into a festive and colorful LEGO universe! Build a giant city inspired by your favorite worlds: LEGO City, Minecraft, Ninjago, and many more. A perfect workshop for fans of all ages

who want to bring their most imaginative creations to life.

## Cher Père Noël... Dear Santa...

Du 21 novembre au 4 décembre, viens écrire au Père Noël et soumets-lui ta liste de cadeaux sur notre papier à lettre officiel du Pôle Nord. Tu pourras ensuite la poster directement au Père Noël en la déposant dans l'une ou l'autre des boîtes aux lettres qu'il a lui-même installées à la Bibliothèque et au Complexe sportif!

Between November 21 and December 4, come write to Santa and submit your list of presents using our official North Pole stationery. You can then mail it directly to Santa by placing it in either mail boxes that Santa himself installed at the Library and at the Sports Complex!



# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities

## Activités libres au Complexe sportif

### HORAIRE DES FÊTES

**22**  
DEC.

12:00 à/to 13:45	Patinage libre Public skating (tous/all)
14:00 à/to 14:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
15:00 à/to 15:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)

10:30 à/to 11:50	Basketball (jeunesse/youth)
12:00 à/to 13:50	Badminton (jeunesse/youth)
19:00 à/to 20:20	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>

**23**  
DEC.

10:00 à/to 10:50	Ringuette libre Open Ringette (6-17)
11:00 à/to 11:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
12:00 à/to 14:30	Patinage libre Public skating (tous/all)

10:30 à/to 11:50	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
12:00 à/to 13:20	Volleyball (jeunesse/youth)
15:00 à/to 15:50	Basketball (jeunesse/youth)
17:00 à/to 18:50	Badminton (jeunesse/youth)

**27**  
DEC.

15:00 à/to 15:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
16:00 à/to 16:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
17:00 à/to 18:45	Patinage libre Public skating (tous/all)

09:00 à/to 10:20	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
10:30 à/to 11:50	Badminton * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
13:30 à/to 14:50	Badminton (familial/family)
17:30 à/to 18:50	Basketball (jeunesse/youth)

**28**  
DEC.

14:00 à/to 15:45	Patinage libre Public skating (tous/all)
---------------------	---

8:30 à/to 9:50	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
10:00 à/to 11:20	Badminton * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
11:30 à/to 12:50	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
13:00 à/to 14:20	Volleyball (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:20	Basketball (jeunesse/youth)
17:30 à/to 18:50	Badminton (jeunesse/youth)

**29**  
DEC.

12:00 à/to 13:45	Patinage libre Public skating (tous/all)
14:00 à/to 14:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
15:00 à/to 15:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)

10:00 à/to 11:20	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
11:30 à/to 12:50	Badminton * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
16:00 à/to 17:20	Badminton (jeunesse/youth)

**30**  
DEC.

10:00 à/to 10:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
11:00 à/to 11:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
12:00 à/to 14:15	Patinage libre Public skating (tous/all)

16:00 à/to 17:50	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
18:00 à/to 19:50	Basketball (jeunesse/youth)

**3**  
JAN.

19:00 à/to 20:15	Patinage libre Public skating (tous/all)
---------------------	---

13:30 à/to 15:20	Badminton (familial/family)
17:00 à/to 18:50	Basketball (jeunesse/youth)

**4**  
JAN.

14:00 à/to 15:45	Patinage libre Public skating (tous/all)
---------------------	---

12:00 à/to 13:20	Basketball (jeunesse/youth)
13:30 à/to 14:50	Pickleball * (adultes/adults) <small>Inscription requise / Registration required</small>
15:00 à/to 16:20	Badminton (familial/family)

 **ARÉNA**  
ARENA

 **GYMNASE**  
GYMNASIUM

\*Inscription en ligne obligatoire  
pour le Badminton et le Pickleball  
pour adultes. (voir p. 13-14)

\*Online registration mandatory  
for Badminton and Pickleball  
for adults (see p. 13-14)

#### ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

**Hockey & Ringuette :** casque, visière, protège-cou et gants  
**Patinage libre :** casque et mitaines pour les 11 ans et moins

#### MANDATORY EQUIPMENT:

**Hockey & Ringette:** Helmet, visor, neck guard and gloves  
**Public skating:** Helmet and mittens for 11 year olds and under

# Patinage des fêtes / Holiday Skating

Le DIMANCHE 21 décembre  
de 14h à 15h45  
Aréna de Kirkland

SUNDAY, December 21  
from 2 to 3:45 pm  
Kirkland Arena

**Frais d'entrée:**  
Denrées non-périssables

**Admission:**  
Non-perishable food items

*Lacez vos patins et rejoignez-nous pour du plaisir sur la glace: musique du temps des fêtes, ambiance festive et plusieurs surprises vous attendent!*

(Aucune inscription requise)

UNE ACTIVITÉ  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE!

BRING  
THE WHOLE  
FAMILY!

*Lace up your skates and join us for some fun on the ice: holiday music, festive atmosphere, and many surprises await you!*

(No registration required)

Le port du casque est recommandé pour les enfants de 11 ans et moins.

Wearing a helmet is recommended for children 11 years old and under.

# Patinoires en fête / Winter Skate Party

NOUVEAU  
NEW

Cet hiver, nos patinoires extérieures s'animent pour offrir à toute la famille une expérience festive et chaleureuse. Enfilez vos patins et venez patiner avec nous !

This winter, our outdoor rinks come alive with music, treats, and joyful vibes for the whole family. Lace up your skates and come skate with us!

## Au programme :

- 🎵 Ambiance musicale entraînante
- 🍫 Chocolat chaud et biscuits décadents
- 😊 Sourires, rires et plaisir en famille

## Trois rendez-vous à ne pas manquer :

- MARDI 3 février – Parc Ecclestone | 17h15 à 19h15
- MARDI 10 février – Parc Kirkland | 17h15 à 19h15
- MARDI 17 février – Parc Holleuffer | 17h15 à 19h15

Apportez vos patins, votre bonne humeur...  
et laissez la magie de l'hiver opérer !

## What's in store:

- 🎵 Upbeat music to set the mood
- 🍫 Hot chocolate and delicious cookies
- 😊 Smiles, laughter, and family fun

## Save the dates:

- TUESDAY, February 3 – Ecclestone Park | 5:15 to 7:15 pm
- TUESDAY, February 10 – Kirkland Park | 5:15 to 7:15 pm
- TUESDAY, February 17 – Holleuffer Park | 5:15 to 7:15 pm

Bring your skates, your good vibes...  
and let winter's magic do the rest!

# Activités libres pour tous Drop-in activities for all



## Gymnase / Gymnasium

### RÈGLES | RULES

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

#### Activités libres

- Limite de 25 personnes dans le gymnase

#### Drop-in activities

- Limit of 25 people inside the gymnasium

#### BASKETBALL et BADMINTON libres

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

#### Open BASKETBALL and BADMINTON

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

### ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS (12-17 ans)

6 janvier au 26 mars  
\*Exception: 29 janvier

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

### DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS (12-17 yrs)

January 6 to March 26  
\*Exception: January 29

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

### BASKETBALL LIBRE

5 janvier au 29 mars  
\*Exceptions: 1<sup>er</sup> février et 1<sup>er</sup> mars

**LUNDIS 20h30 à 22h20**  
**DIMANCHES 12h à 13h20**

### OPEN BASKETBALL

January 5 to March 29  
\*Exceptions: February 1 and March 1

**MONDAYS 8:30 TO 10:20 pm**  
**SUNDAYS 12 to 1:20 pm**

### BADMINTON LIBRE

5 janvier au 29 mars  
**LUNDIS 16h à 17h50**  
**VENDREDIS 16h à 16h50**  
**DIMANCHES 15h à 16h20**

### OPEN BADMINTON

January 5 to March 29  
**MONDAYS 4 to 5:50 pm**  
**FRIDAYS 4 to 4:50 pm**  
**SUNDAYS 3 to 4:20 pm**

## 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 Adults and Tots skating	11:45 - 12:45 Hockey (18+)	12:00 - 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adults and Tots skating	11:00 - 12:20 Pickleball 14+		12:00 - 13:20 Basketball libre Open Basketball
		13:30 - 14:50 Badminton 14+	14:30 - 15:50 Pickleball 14+			13:30 - 14:50 Pickleball 14+
16:00 - 17:50 Badminton libre Open Badminton	16:00 - 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball 12-17)		16:00 - 16:50 Gymnase libre Open Gym (Volleyball 12-17)	16:00 - 16:50 Badminton libre Open Badminton	17:00 - 18:50 Badminton 14+	14:00 - 15:45 Patinage public Public skating
		16:45 - 18:05 Badminton 14+		17:00 - 18:20 Pickleball 14+	19:00 - 20:15 Patinage public Public skating	15:00 - 16:20 Badminton libre Open Badminton
		19:30 - 20:50 Pickleball 14+				17:30 - 18:50 Badminton 14+
20:30 - 22:20 Basketball libre Open Basketball						20:45 - 22:00 Pickleball 14+

# Badminton 14+ Pickleball 14+

Inscription hebdomadaire en ligne requise  
Weekly online registration required

## Pickleball / Badminton 14+

### BADMINTON 14+

14 janvier au 29 mars

**MERCREDIS de 13h30 à 14h50**

**MERCREDIS de 16h45 à 18h05**

**SAMEDIS de 17h à 18h50**

\*Exception: 31 janvier

**DIMANCHES de 17h30 à 18h50**

\*Exception: 1<sup>er</sup> mars



### BADMINTON 14+

January 14 to March 29

**WEDNESDAYS, 1:30 to 2:50 pm**

**WEDNESDAYS, 4:45 to 6:05 pm**

**SATURDAYS, 5 to 6:50 pm**

\*Exception: January 31

**SUNDAYS, 5:30 to 6:50 pm**

\*Exception: March 1

**IMPORTANT !  
INSCRIPTION HEBDOMADAIRE  
EN LIGNE OBLIGATOIRE  
WEEKLY ONLINE  
REGISTRATION REQUIRED**



- **BADMINTON 14+**  
- **PICKLEBALL 14+**  
- **HOCKEY 18+**

**Période d'inscription  
et frais applicables**

**Registration period  
and applicable fees**

**RÉSIDENTS DE KIRKLAND :**  
De 9h le vendredi  
à 9h le mercredi  
**Gratuit**

**KIRKLAND RESIDENTS:**  
From 9 a.m. Friday  
to 9 a.m. Wednesday  
**Free**

**NON-RÉSIDENTS :**  
De 12h (midi) le lundi  
à 9h le mercredi  
**5\$** Aucun remboursement ni crédit

**NON-RESIDENTS:**  
From 12 pm Monday to  
9 a.m. Wednesday  
**\$5** No refund or credit

**Inscription  
non transférable**

**Registrations  
are non-transferable**

### PICKLEBALL 14+

14 janvier au 29 mars

**MERCREDIS de 19h30 à 20h50**

**JEUDIS de 14h30 à 15h50**

\*Exception: 29 janvier

**VENDREDIS de 11h à 12h20**

\*Exceptions: 16, 30 janvier, 13, 20 février, 6 mars

**VENDREDIS de 17h à 18h20**

\*Exception: 30 janvier

**DIMANCHES de 13h30 à 14h50**

\*Exceptions: 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars

**DIMANCHES de 20h45 à 22h00**



### PICKLEBALL 14+

January 14 to March 29

**WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm**

**THURSDAYS, 2:30 to 3:50 pm**

\*Exception: January 29

**FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm**

\*Exceptions: January 16, 30, February 13, 20, March 6

**FRIDAYS, 5 to 6:20 pm**

\*Exception: January 30

**SUNDAYS, 1:30 to 2:50 pm**

\*Exceptions: February 1, March 1

**SUNDAYS, 8:45 to 10:00 pm**



## RÈGLES | RULES

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

### Badminton

Les participants doivent apporter leur propre équipement

Participants must bring their own equipment

### Pickleball

Balles et raquettes disponibles sur place

Balls and paddles available on site



# ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

## Aréna / Arena

### PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

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

6 janvier au 2 avril

- Aucune inscription requise
- Mitaines et casque obligatoires pour les tout-petits
- Présence obligatoire des parents en patins sur la glace

### ADULT AND TOTS SKATING

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

January 6 to April 2

- No registration required
- Mittens and helmet mandatory for tots
- Parents must be on skates and present on the ice

### PATINAGE PUBLIC

Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15

Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45

24 janvier au 4 avril

\*Exceptions: 14,15, 21 et 22 février

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



### PUBLIC SKATING

**SATURDAYS**, from 7 to 8:15 pm

**SUNDAYS**, from 2 to 3:45 pm

January 24 to April 4

\*Exceptions: February 14,15, 21 and 22

- No registration required
- Mittens and helmet mandatory for 11 year olds and under
- Users must tie their skates in the first section of the stands

### HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

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

12 janvier au 1<sup>er</sup> avril

\*Exceptions: 16 février et 23 mars

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

Frais d'admission:

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

\*Inscription en ligne obligatoire. Aucun remboursement ni crédit.  
Voir procédure d'inscription à la page 11.



### ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

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

January 12 to April 1

\*Exceptions: February 16 and March 23

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

Admission cost:

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

\*Mandatory online registration. No refund or credit.  
See the registration procedure on page 11.



## HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

FÉVRIER / FEBRUARY

6

et / and

MARS / MARCH

27

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

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

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

15h à 15h50: Badminton (8-17 ans)

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

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

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

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

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

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

FÉVRIER / FEBRUARY

16

et / and

MARS / MARCH

23

12h à 13h45: Patinage public (pour tous)

14h à 14h50: Ringuette libre (6-17 ans)

15h à 15h50: Hockey libre (8-17 ans)

16h à 16h50: Badminton (8-17 ans)

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

12 to 1:45 pm Public skating (for all)

2 to 2:50 pm Open ringette (6 to 17 year olds)

3 to 3:50 pm Shinny hockey (8 to 17 year olds)

4 to 4:50 pm Badminton (8 to 17 year olds)

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

# Inscription en ligne Online registration

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

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



## COMPTE D'UTILISATEUR

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

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

À noter qu'il faut également être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour s'inscrire à une activité jeunesse (pages 36-37).

## ACCÉDER AU SITE D'INSCRIPTION EN LIGNE

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

## MODALITÉS DE PAIEMENT

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

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

## POLITIQUE D'ANNULATION/TRANSFERT

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

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

## AVIS AUX PARTICIPANTS

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

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

## USER ACCOUNT

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

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

Please note that you must also be a member of the Kirkland Library to register for youth activities (pages 36-37).

## ACCESS THE ONLINE REGISTRATION SITE

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

## PAYMENT METHOD

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

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

## CANCELLATION OR TRANSFER POLICY

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

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

## NOTICE TO PARTICIPANTS

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

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

## CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

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



## COMPANION LEISURE CARD

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

# Dates d'inscription Registration Dates

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



Clientèle / Clientele	Dates <b>Nouvelle heure ! New Time!</b>
Résidents de KIRKLAND Residents	Dès le jeudi 11 décembre, 8 h As of Thursday, December 11, 8 am
Pour TOUS For ALL	Dès le jeudi 18 décembre, 8 h As of Thursday, December 18, 8 am

## ÂGE REQUIS

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

## AGE REQUIREMENTS

Participants must be the age required at the time of the activity or program. No exception to this rule.

## GRILLE TARIFAIRE – FEE SCHEDULE

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

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

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

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

**10%**

### Escompte applicable aux Programmes pour enfants

(exceptions: Sportball et Tennis adapté)

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

### Discount applicable to Children's Programs

(exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

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

**15%**

### Escompte applicable aux Programmes de fitness pour adultes 14+

(exceptions: Karaté et Patinage)

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

### Discount applicable to Adult 14+ Fitness Programs

(exceptions: Karate and Skating)

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

# PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

Gratuit, mais  
inscription  
requis

Free, but  
registration  
required

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

### BÉBÉS COMPTINES

(0 à 24 mois)

Les JEUDIS – 15 janvier au 19 mars  
10h15 à 10h45

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

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



### MOTHER GOOSE

(0 to 24 months)

THURSDAYS – January 15 to March 19  
10:15 to 10:45 am

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

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



### HEURE DU CONTE

(2 à 5 ans)

Les JEUDIS – 15 janvier au 19 mars  
11h00 à 11h45

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



### STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

THURSDAYS – January 15 to March 19  
11:00 to 11:45 am

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



### HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN

(2 à 5 ans)

Les SAMEDIS – 17 janvier au 21 mars  
\*Relâche: 3 et 10 janvier 2026  
11h00 à 11h45

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

### SATURDAY MORNING STORYTIME

(2 to 5 yr olds)

SATURDAYS – January 17 to March 21  
\*No class: January 3 and 10, 2026  
11:00 to 11:45 am

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



#### RAPPELS IMPORTANTS

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

#### IMPORTANT REMINDERS

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

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

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

# PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS



## ART MULTIMÉDIA (6 à 10 ans)

À la Bibliothèque

Les **SAMÉDIS - 17 janvier au 21 mars**  
Au choix: 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25

Coût: R&B: 125 \$

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

## MULTIMEDIA ART (6 to 10 yr olds)

At the Library

**SATURDAYS - January 17 to March 21**  
Choice of: 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm

Cost : R&B: \$125

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



## PROGRAMME SEULS À LA MAISON du Conseil Canadien de la Sécurité (9+ ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Programme offert en anglais – manuel disponible en français

**DIMANCHE 15 mars 2026**  
9h00 à 15h00

Coût : R&B : 55 \$

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

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

## HOME ALONE PROGRAM of the Canada Safety Council (9+ yr olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)

Program offered in English

**SUNDAY, March 15, 2026**  
9:00 am to 3:00 pm

Cost : R&B : \$55

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

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



## CHORALE avec Marjorie Walter Programme bilingue (8+ ans)

Au chalet Holleuffer

Les **MERCREDIS - 21 janvier au 3 juin\***  
18h00 à 19h45  
\* Relâche: le 4 mars

Coût: R&B: 8-13 ans: 154 \$  
R&B: 14+ ans: 176 \$

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

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

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

At Holleuffer Chalet

**WEDNESDAYS - January 21 to June 3\***  
6:00 to 7:45 pm  
\* No class: on March 4

Cost: R&B: 8-13 yr olds: \$154  
R&B: 14+ yr old: \$176

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

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





## PATINAGE PRÉSCOLAIRE

(3 à 6 ans)

À l'Aréna de Kirkland

Les **MERCREDIS** - 14 janvier au 25 mars  
9h10 à 9h50

Coût: R&B: 121 \$

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

## PRESCHOOL SKATING

(3 to 6 yr olds)

At the Kirkland Arena

**WEDNESDAYS** - January 14 to March 25  
9:10 to 9:50 am

Cost : R&B: \$121

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



# sportball

## SPORTBALL-ENFANTS

(2 à 5 ans)

L'inscription aux programmes **SPORTBALL** doit se faire en ligne à [sportball.com](http://sportball.com).

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

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

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

## SPORTBALL-KIDS

(2 to 5 yr olds)

Registration for **SPORTBALL** programs must be done online at [sportball.com](http://sportball.com).

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

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

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

INFO: [sportball.com](http://sportball.com)



## TENNIS ADAPTÉ

Autisme Proset (5 à 20 ans)

L'inscription à ce programme doit se faire en ligne à [www.specialneedssport.ca](http://www.specialneedssport.ca).

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

Juniors (5 à 12 ans)

Adolescents (13 à 20 ans)

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

INFO: Philippe Manning - 438 321-1564, [info@prosetautism.ca](mailto:info@prosetautism.ca)

## ADAPTED TENNIS

Proset Autism (5 to 20 yr olds)

Registration for this program must be done online at [www.specialneedssport.ca](http://www.specialneedssport.ca).

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

Juniors (5 to 12 yr olds)

Teens (13 to 20 yr olds)

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



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



## Cours de mise en forme pour ados Fitness classes for teens

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

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

(voir détails en pages 13 et 14)

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

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

(see details on pages 13 and 14)

### ●●● ZUMBA

Au Complexe sportif (Salle de réception)  
Le **DIMANCHE 25 janvier 16h00 à 16h50**

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

### ●●● ZUMBA

At the Sports Complex (Reception Hall)  
**SUNDAY, January 25 4:00 to 4:50 pm**

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



### ●○○ YOGA

Niveau débutant

Au Complexe sportif (Salle de réception)  
Le **DIMANCHE 8 février 16h00 à 16h50**

Ce cours de niveau débutant te permettra d'apprendre  
des techniques d'étirement et de respiration tout en  
mettant l'accent sur la relaxation.

• Un matelas de yoga ou de pilates est requis.

### ●○○ YOGA

Beginner level

At the Sports Complex (Reception Hall)  
**SUNDAY, February 8 4:00 to 4:50 pm**

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

• Yoga or Pilates mat is required.





## COURS DE RCR POUR ADOS (12-17 ans)

### Inscription en ligne requise

Au Complexe sportif (Salle de réception)

**DIMANCHE 29 mars 13h à 17h**

Coût:	R:	70 \$
	NR:	84 \$

Cours certifié de 4 heures où vous apprendrez à pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (RCR), à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA), à porter secours aux victimes d'étouffement, et à administrer un ÉpiPen.

## CPR COURSE FOR TEENS (12-17 yr olds)

### Online registration required

At the Sports Complex (Reception Hall)

**SUNDAY, March 29 1 to 5 p.m.**

Cost :	R:	\$70
	NR:	\$84

Certified 4-hour course where you will learn how to perform cardiopulmonary resuscitation (CPR), how to use an automated external defibrillator (AED), how to rescue choking victims, and how to administer an EpiPen.



## ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS (12-17 ans)

Voir les détails en pages 8 et 10

**Basketball et Volleyball**

## DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS (12-17 yr olds)

See details on pages 8 and 10

**Basketball and Volleyball**



## KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK (5 à 99 ans)

Voir les détails en page 20

## KARATÉ – SHOTOKAN JKA STYLE (5 to 99 year olds)

See details on page 20



## CLUB D'ÉCHECS (8+ ans - Tous les niveaux) À la Bibliothèque

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

- Les échiquiers et les pièces sont fournis.
- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 14).

À 18h15 les MERCREDIS:

- 17 décembre
- 25 février
- 28 janvier
- 25 mars

## CHESS CLUB (8+ year olds - All levels) At the Library

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

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all (details on page 14).

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- December 17
- February 25
- January 28
- March 25



# PROGRAMME DE KARATÉ POUR TOUS KARATE PROGRAM FOR ALL



## KARATÉ STYLE SHOTOKAN AJK (5 à 99 ans)

Au Complexe sportif - Gymnase

**2x semaine: Les MARDIS et JEUDIS**

**13 janvier au 4 juin\***

\* Relâche: le jeudi 29 janvier

Débutants à ceintures vertes:	18h00 à 18h50
Ceintures bleues à noires:	19h00 à 19h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	315 \$
R&B 14+ ans:	369 \$
R65+:	295 \$

Au Complexe sportif - Salle de réception

**1x semaine: Les SAMEDIS**

**24 janvier au 6 juin\***

\* Relâche: 17 et 31 janvier, 14 & 21 février, 25 avril, 30 mai

Débutants:	9h00 à 9h50
Ceintures lignées blanc/noir (10 <sup>e</sup> KYU) à jaunes (8 <sup>e</sup> KYU):	10h00 à 10h50
Ceintures oranges (7 <sup>e</sup> KYU) à violets (4 <sup>e</sup> KYU):	11h00 à 11h50
Ceintures brunes et noires:	12h00 à 12h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	115 \$
R&B 14+ ans:	135 \$
R65+:	108 \$

### Karaté pour toute la famille

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

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

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

At the Sports Complex - Gymnasium

**2x week: TUESDAYS and THURSDAYS**

**January 13 to June 4\***

\* No class: Thursday, January 29

Beginners to green belts:	6:00 to 6:50 pm
Blue to black belts:	7:00 to 7:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$315
R&B 14+ yr olds:	\$369
R65+:	\$295

At the Sports Complex - Reception Hall

**1x week: SATURDAYS**

**January 24 to June 6\***

\* No class: January 17 and 31, February 14 and 21, April 25, May 30

Beginners:	9:00 to 9:50 am
Striped white/black (10 <sup>th</sup> KYU) to yellow (8 <sup>th</sup> KYU):	10:00 to 10:50 am
Orange (7 <sup>th</sup> KYU) to purple (4 <sup>th</sup> KYU) belts:	11:00 to 11:50 am
Brown and black belts:	12:00 to 12:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$115
R&B 14+ yr olds:	\$135
R65+:	\$108

### Karate for the Whole Family

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

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

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ Crunch Midi-Xpress ADULT 14+ PROGRAMS Lunch Crunch Xpress

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

You don't have enough time to exercise more?  
Enjoy the benefits of a complete course in less time!



## FORFAIT DE 3 COURS PAR SEMAINE

Les LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS  
12 janvier au 27 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: vendredi 30 janvier, lundi 16 février et mercredi 18 février

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	177 \$
	R65+	141 \$

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

## PACKAGE OF 3 CLASSES PER WEEK

MONDAYS, WEDNESDAYS and FRIDAYS  
January 12 to March 27\*

12:15 to 12:45 pm

\* No class: Friday, January 30, Monday, February 16 & Wednesday, February 18

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$177
	R65+	\$141

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

## TONUS 360

Les LUNDIS - 12 janvier au 23 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 16 février

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.

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+	65 \$

## TONING 360

MONDAYS - January 12 to March 23\*

12:15 to 12:45 pm

\* No class: February 16

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

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

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

## ABDOS, FESSES ET CUISSSES

Les MERCREDIS - 14 janvier au 25 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 18 février

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

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+	65 \$

## LOWER BODY BURN

Wednesdays - January 14 to March 25\*

12:15 to 12:45 pm

\* No class: February 18

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

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

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

## HIIT 30

Entraînement par intervalles à haute intensité

Les VENDREDIS - 23 janvier au 27 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 30 janvier

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

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+	65 \$

## HIIT 30

High Intensity Interval Training

FRIDAYS - January 23 to March 27\*

12:15 to 12:45 pm

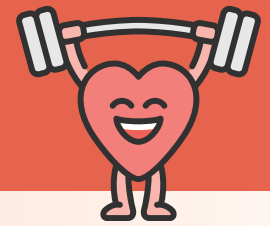
\* No class: January 30

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.

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

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

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



## COURS D'ESSAI GRATUIT

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

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

## FREE TRIAL CLASS

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

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

## INDICATEURS D'INTENSITÉ

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

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

●○○ faible / low

●●○ moyenne / medium

●●● soutenue / high

## INTENSITY INDICATORS

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

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

## FORFAIT AÉROBIE JOUR

12 janvier au 27 mars\*

9h à 9h50

\* Relâche: jeudi 29 janvier, vendredi 30 janvier

Au Complexe sportif  
(Gymnase)

Coût: R&B: 247 \$  
R65+ 196 \$

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

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

## DAYTIME AEROBICS PACKAGE

January 12 to March 27\*

9:00 to 9:50 am

\* No class: Thursday, January 29 & Friday, January 30

At the Sports Complex  
(Gymnasium)

Cost: R&B: 247 \$  
R65+ 196 \$

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

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

## AÉROBIE EN DOUCEUR

12 janvier au 26 mars\*

\* Relâche: les jeudis 29 janvier et 19 février

Les LUNDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 90 \$
11h00 à 11h50	(Gymnase)	R65+ 72 \$
Les JEUDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 74 \$
10h00 à 10h50	(Salle de réception)	R65+ 60 \$

Ce cours est spécialement conçu pour améliorer la condition physique générale des adultes déjà en forme. Les participants travaillent à leur propre rythme en exécutant des exercices simples visant à renforcer les muscles, accroître la flexibilité et maintenir l'équilibre.

## GENTLE AEROBICS

January 12 to March 26\*

\* No class: Thursdays January 29 and February 19

MONDAYS	Sports Complex	Coût: R&B: 90 \$
11:00 to 11:50 am	(Gymnasium)	R65+ 72 \$
THURSDAYS	Sports Complex	Coût: R&B: 74 \$
10:00 to 10:50 am	(Reception Hall)	R65+ 60 \$

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



## TONUS FONCTIONNEL

12 janvier au 25 mars

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

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

## FUNCTIONAL TONING

January 12 to March 25

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

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



## ●●○ FORCE ET TONUS

16 janvier au 27 mars\*

\* Relâche: 30 janvier

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

Coût: R&B: 82 \$  
R65+ 65 \$

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

## ●●○ STRENGTH & TONE

January 16 to March 27\*

\* No class: January 30

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

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

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

## ●○○ TAI CHI / CHI KUNG

Tous les niveaux

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Les  **LUNDIS - 12 janvier au 23 mars\***

**10h00 à 10h50**

\* Relâche: 16 février

Coût: R&B: 82 \$  
R65+: 65 \$

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

## ●○○ TAI CHI / CHI KUNG

All levels

Sports Complex (Reception Hall)

**MONDAYS – January 12 to March 23\***

**10:00 to 10:50 am**

\* No class: February 16

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

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

## ●○○ TAI CHI 18+

15 janvier au 26 mars\*

\* Relâche: 29 janvier et 19 février

Complexe sportif  
(Salle de réception)

<b>Débutants + Intermédiaire</b>	Les <b> JEUDIS 18h30 à 19h20</b>	Coût: R&B: 74 \$ R65+ 60 \$
<b>Avancés</b>	Les <b> JEUDIS 19h30 à 20h20</b>	Coût: R&B: 74 \$ R65+ 60 \$

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

## ●○○ TAI CHI 18+

January 15 to March 26\*

\* No class: January 29 and February 19

Sports Complex  
(Reception Hall)

<b>Beginners + Intermediate</b>	<b>THURSDAYS 6:30 to 7:20 pm</b>	Cost: R&B: \$74 R65+ \$60
<b>Advanced</b>	<b>THURSDAYS 7:30 to 8:20 pm</b>	Cost: R&B: \$74 R65+ \$60

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



## ●●● ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

12 janvier au 25 mars

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

Coût: R&B: 90 \$  
R65+ 72 \$

Les  **LUNDIS - 19h00 à 19h50** Complexe sportif (Gymnase)

Coût: R&B: 90 \$  
R65+ 72 \$

Les  **MERCREDIS - 18h30 à 19h20** Complexe sportif (Gymnase)

Coût: R&B: 90 \$  
R65+ 72 \$

Des intervalles cardio rythmés combinés à un entraînement musculaire complet et stimulant qui vous aideront à atteindre vos objectifs de mise en forme. Préparez-vous à transpirer et à repousser vos limites !

## ●●● INTERVAL TRAINING

January 12 to March 25

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

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

**MONDAYS - 7:00 to 7:50 pm** Sports Complex (Gymnasium)

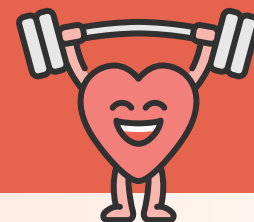
Cost: R&B: \$90  
R65+ \$72

**WEDNESDAYS - 6:30 to 7:20 pm** Sports Complex (Gymnasium)

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

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

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



## ZUMBA

12 janvier au 28 mars\*

\* Relâche: lundi 16 février et mercredi 18 février

Les LUNDIS 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
Les LUNDIS 18h35 à 19h25	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
Les MERCREDIS 18h00 à 18h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	82 \$ 65 \$
Les SAMEDIS 9h00 à 9h50	Chalet Kirkland	Coût: R&B: R65+	90 \$ 72 \$

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

## ZUMBA GOLD

15 janvier au 26 mars\*

\* Relâche: 29 janvier et 19 février

Les JEUDIS 13h10 à 14h00	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	74 \$ 60 \$
-----------------------------	--	--------------------	----------------

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

## ZUMBA

January 12 to March 28\*

\* No class: Monday, February 16 and Wednesday, February 18

MONDAYS 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
MONDAYS 6:35 to 7:25 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
WEDNESDAYS 6:00 to 6:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$82 \$65
SATURDAYS 9:00 to 9:50 am	Kirkland Chalet	Cost: R&B: R65+	\$90 \$72

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

## ZUMBA GOLD

January 15 to March 26\*

\* No class: January 29 and February 19

THURSDAYS 1:10 to 2:00 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: R65+	\$74 \$60
------------------------------	------------------------------------	--------------------	--------------

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



## PATINAGE ADULTES 18+

Complexe sportif (Aréna)

Les MARDIS - 13 janvier au 24 mars  
9h00 à 9h50

Coût:	R&B:	132 \$
	R65+:	105 \$

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

## SKATING ADULTS 18+

Sports Complex (Arena)

TUESDAYS - January 13 to March 24  
9:00 to 9:50 am

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

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



## CORE PLUS

13 janvier au 24 mars

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

Coût: R&B:	90 \$
R65+:	72 \$

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

## CORE & MORE

January 13 to March 24

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

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

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



## BALLET POUR ADULTES 18+

Chalet Ecclestone

Les **MARDIS** - 13 janvier au 24 mars  
19h00 à 19h50

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

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



## ADULT BALLET 18+

Ecclestone Chalet

**TUESDAYS** - January 13 to March 24  
7:00 to 7:50 pm

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

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

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



## ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Complexe sportif (Salle de réception)

Les **MARDIS** - 13 janvier au 24 mars\*  
\* Relâche: 17 février  
9h00 à 9h50

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

- Un matelas de Pilates ou de yoga est requis.



## DYNAMIC STRETCHING

Sports Complex (Reception Hall)

**TUESDAYS** - January 13 to March 24\*  
\* No class: February 17  
9:00 to 9:50 am

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

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

- Yoga or Pilates mat is required.



## CARDIO TOTAL

14 janvier au 25 mars

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

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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



## TOTAL CARDIO

January 14 to March 25

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

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

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



## PILATES

13 janvier au 26 mars\*

\* Relâche: jeudi 29 janvier, mardi 17 février, mercredi 18 février

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

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

- Un matelas de Pilates ou de yoga est requis.



## PILATES

January 13 to March 26\*

\* No class: Thursday, January 29, Tuesday, Feb. 17 and Wednesday, Feb. 18

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

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

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

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

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

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

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

- Yoga or Pilates mat is required.

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

## Fitness

### 20/20/20

Complexe sportif (Gymnase)

Les **JEUDIS** - 15 janvier au 26 mars\*

10h00 à 10h50

\* Relâche: 29 janvier

Coût:	R&B:	82 \$
	R65+:	65 \$

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

### 20/20/20

Sports Complex (Gymnasium)

**THURSDAYS** - January 15 to March 26\*

10:00 to 10:50 am

\* No class: January 29

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

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



### MARCHE NORDIQUE

Intermédiaire

Point de rencontre: rue Timberlea Trail (coin Brome), H9J 2Y7

Les **JEUDIS** - 15 janvier au 26 mars

10h30 à 11h20

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

### NORDIC WALK

Intermediate

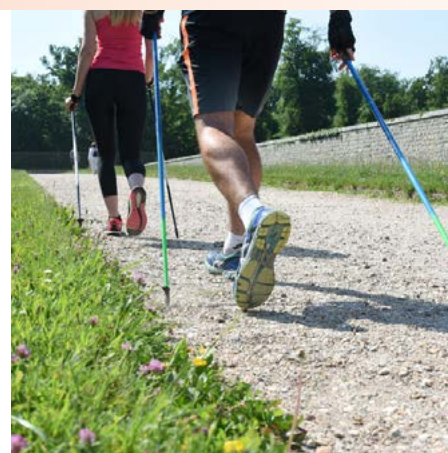
Meeting point: Timberlea Trail Street (corner of Brome), H9J 2Y7

**THURSDAYS** - January 15 to March 26

10:30 to 11:20 am

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

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



### ESSENTRICS®

Complexe sportif (Salle de réception)

14 janvier au 27 mars\*

Les <b>MERCREDIS</b> 10h00 à 10h50	* Relâche: 18 février	Coût:	R&B:	82 \$
			R65+:	65 \$
Les <b>VENDREDIS</b> 10h00 à 10h50	* Relâche: 30 janvier	Coût:	R&B:	82 \$
			R65+:	65 \$

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

• Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

### ESSENTRICS®

Sports Complex (Reception Hall)

January 14 to March 27\*

<b>WEDNESDAYS</b> 10:00 to 10:50 am	* No class: February 18	Cost:	R&B:	\$82
			R65+:	\$65
<b>FRIDAYS</b> 10:00 to 10:50 am	* No class: January 30	Cost:	R&B:	\$82
			R65+:	\$65

The goal of Essentrics training is to create a balanced body: your muscle strength doesn't hinder your movements — on the contrary, it enhances your mobility. Essentrics dynamically combines strengthening and stretching to develop a strong, toned body that is fully capable of moving each of its joints and muscles freely through their full range of motion.

• Yoga or Pilates mat is required.





## PROGRAMME PIED 65+

**12 janvier au 1<sup>er</sup> avril** Les LUNDIS et MERCREDIS - 13h30 à 15h Chalet Holleuffer

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

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

## 65+ STAND-UP PROGRAM

**January 12 to April 1** MONDAYS and WEDNESDAYS - 1:30 to 3 p.m. Holleuffer Chalet

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

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



## HATHA YOGA

**12 janvier au 25 mars** Relâche: 16 février

Les LUNDIS - 19h35 à 20h25 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 82 \$  
R65+ 65 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

## HATHA YOGA

**January 12 to March 25** No class: February 16

MONDAYS - 7:35 to 8:25 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$82  
R65+ \$65

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

- Yoga or Pilates mat is required.

## INTRODUCTION AU YOGA

**13 janvier au 24 mars** Relâche: 17 février

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

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

## INTRODUCTION TO YOGA

**January 13 to March 24** No class: February 17

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

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

- Yoga or Pilates mat is required.

## YOGALATES

**13 janvier au 24 mars** Relâche: 17 février

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

Inspiré du yoga et du pilates, ce cours combine les bienfaits des deux pratiques à travers une séquence dynamique conçue pour améliorer la tonicité musculaire et la flexibilité. Profitez d'une relaxation finale apaisante après un excellent entraînement en pleine conscience.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

## YOGALATES

**January 13 to March 24** No class: February 17

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

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

- Yoga or Pilates mat is required.

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

# Yoga



•••

## YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE

**12 janvier au 25 mars** Relâche: lundi 16 février et mercredi 18 février

Les LUNDIS - 13h00 à 13h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les MERCREDIS - 13h30 à 14h20	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$

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

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

•••

## EASY & GENTLE CHAIR YOGA

**January 12 to March 25** No class: Monday, February 16 & Wednesday, February 18

MONDAYS - 1:00 to 1:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
WEDNESDAYS - 1:30 to 2:20 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65

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

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

•••

## SLOW FLOW YOGA

**13 janvier au 25 mars** Relâche: mardi 17 février et mercredi 18 février

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

Slow Flow Yoga (Gentle Vinyasa) est un cours 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 étudiants seront encouragés à modifier leur posture pour mieux répondre à leurs besoins et capacités.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

•••

## SLOW FLOW YOGA

**January 13 to March 25** No class: Tuesday, February 17 and Wednesday, February 18

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

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

- Yoga or Pilates mat is required.

•••

## YOGA EN DOUCEUR

**12 janvier au 27 mars\***

\* Relâche: Jeudi 29 janvier, vendredi 30 janvier, lundi 16 février, mercredi 18 février, jeudi 19 février.

Les LUNDIS avec méditation - 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les MERCREDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$
Les JEUDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 74 \$ R65+ 60 \$
Les VENDREDIS - 10h30 à 11h20		Coût: R&B: 82 \$ R65+ 65 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

•••

## GENTLE YOGA

**January 12 to March 27\***

\* No class: Thursday, January 29, Friday, January 30, Monday, February 16, Wednesday, February 18, Thursday, February 19.

MONDAYS with meditation - 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
WEDNESDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$82 R65+ \$65
THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$74 R65+ \$60
FRIDAYS - 10:30 to 11:20 am		Cost: R&B: \$82 R65+ \$65

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

- Yoga or Pilates mat is required.

# COURS GRATUITS FREE COURSES

Les cours ci-dessous sont offerts gratuitement à la Bibliothèque de Kirkland, en collaboration avec le Centre d'éducation des adultes Jeanne-Sauvé, un établissement de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys. Veuillez noter que ces cours pourraient être annulés en raison des décisions du Ministère de l'éducation.

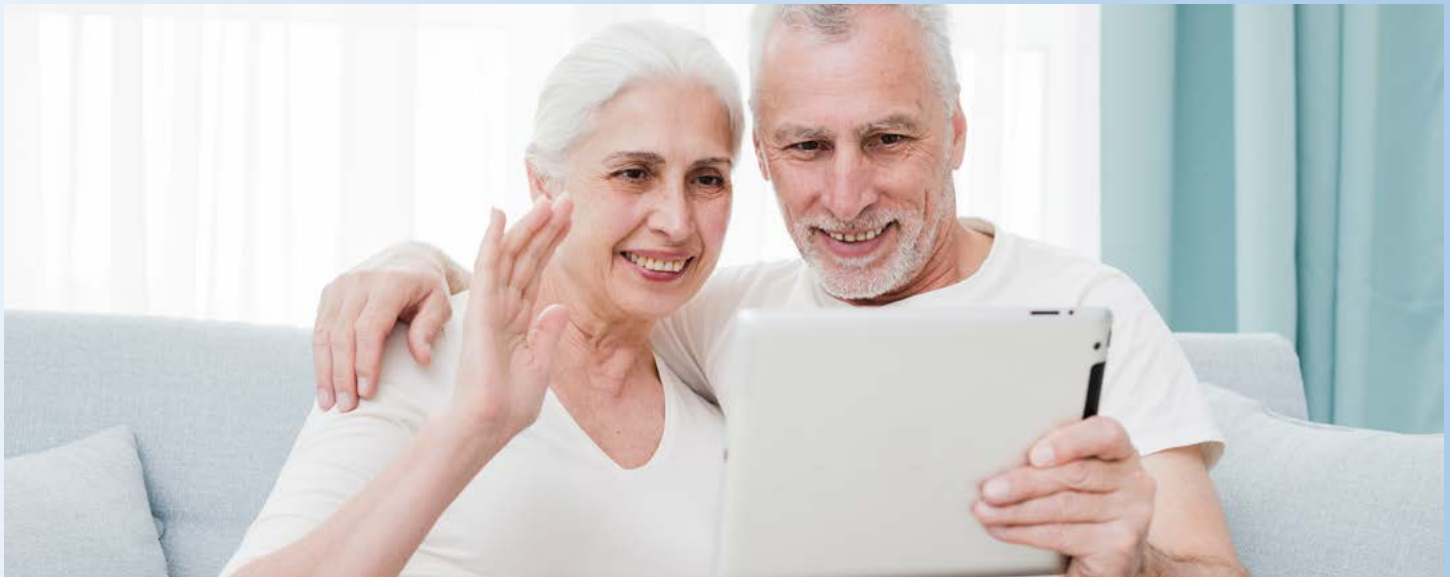
The following courses are offered free of charge at the Kirkland Library, in partnership with the Jeanne-Sauvé Adult Education Centre, an establishment of the Marguerite-Bourgeoys School Board. Please note that these courses maybe cancelled due to decisions made by the Ministry of Education.

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

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

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

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



## INITIATION À LA TABLETTE ÉLECTRONIQUE (IPAD) (55+ ans)

**EN FRANÇAIS :** 12 janvier au 23 mars *Relâche: 2 mars*

**NIVEAU DÉBUTANT** Les LUNDIS - 9h30 à 12h00 Bibliothèque

**NIVEAU INTERMÉDIAIRE** Les LUNDIS - 13h00 à 15h30 Bibliothèque

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

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

## INITIATION TO ELECTRONIC TABLET (IPAD) (55+ year olds)

**IN ENGLISH :** January 22 to March 26 *No class: March 6*

**BEGINNER LEVEL** THURSDAYS - 9:30 am to 12:00 noon Library

**INTERMEDIATE LEVEL** THURSDAYS - 1:00 to 3:30 pm Library

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

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

## CONVERSATION FRANÇAISE

Deux cours de 2 heures par semaine

14 janvier au 25 mars *Relâche: 4 mars*

**NIVEAU DÉBUTANT** Les MERCREDIS et VENDREDIS - 9h30 à 11h30 Bibliothèque

**NIVEAU INTERMÉDIAIRE** Les MERCREDIS et VENDREDIS - 12h30 à 14h30 Bibliothèque

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

## CONVERSATIONAL FRENCH

Two 2-hour classes per week

January 14 to March 25 *No class: March 4*

**BEGINNER LEVEL** WEDNESDAYS and FRIDAYS - 9:30 to 11:30 am Library

**INTERMEDIATE LEVEL** WEDNESDAYS and FRIDAYS - 12:30 to 2:30 pm Library

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

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

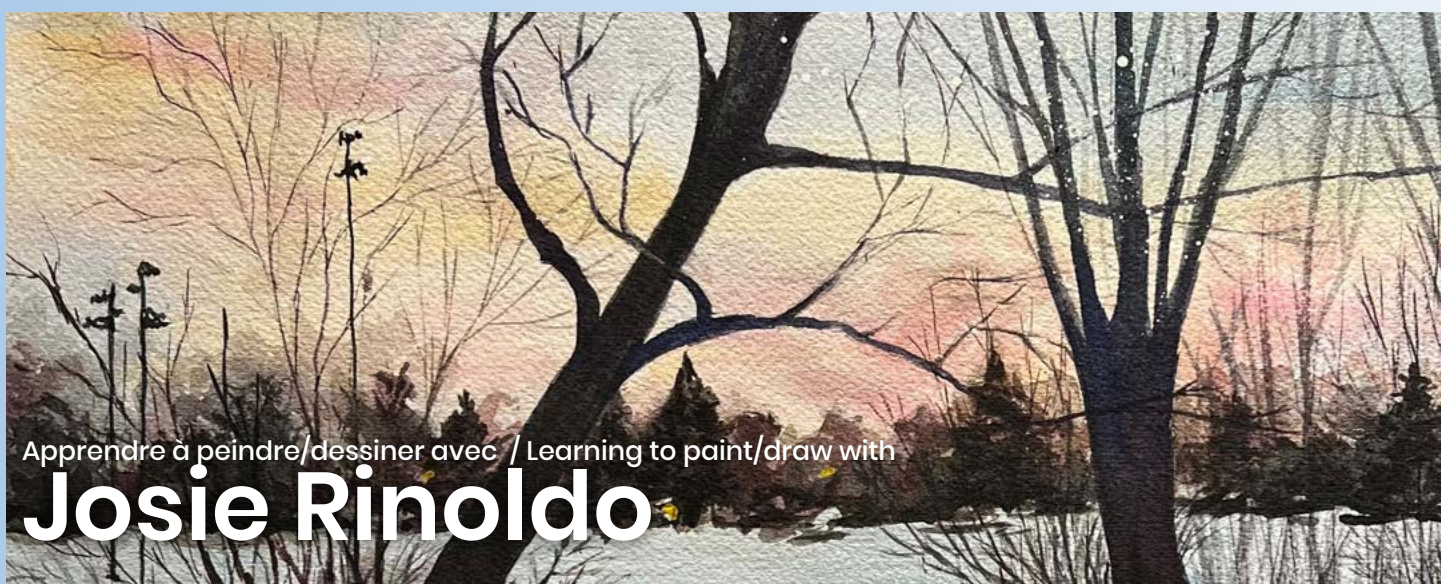
## IMPORTANT

Tous les cours de peinture, de dessin et de langues sont bilingues et ont lieu à la Bibliothèque. Chacun de ces cours requiert l'achat de matériel particulier dont le participant peut consulter la liste à : [ville.kirkland.qc.ca/Loisirs et vie communautaire/Programmation des activités/Hiver 2025-2026](http://ville.kirkland.qc.ca/Loisirs-et-vie-communautaire/Programmation-des-activites/Hiver-2025-2026).

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

All painting, drawing and language courses take place at the Library. Each of these courses requires the purchase of specific materials, a list of which can be consulted at: [ville.kirkland.qc.ca/Recreation and Community Living/Programming of activities/Winter 2025-2026](http://ville.kirkland.qc.ca/Recreation-and-Community-Living/Programming-of-activities/Winter-2025-2026).

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



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

# Josie Rinoldo

## AQUARELLE

<b>TOUS LES NIVEAUX</b>	21 janvier au 25 mars	Les <b>MERCREDIS</b> 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
<b>NIVEAU AVANCÉ</b>	20 janvier au 24 mars	Les <b>MARDIS</b> 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$

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

## WATERCOLOUR

<b>ALL LEVELS</b>	January 21 to March 25	<b>WEDNESDAYS</b> 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
<b>ADVANCED LEVEL</b>	January 20 to March 24	<b>TUESDAYS</b> 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192

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

## DESSIN

Tous les niveaux  
22 janvier au 26 mars

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

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

## DRAWING

All levels  
January 22 to March 26

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

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



Apprendre à peindre avec / Learning to paint with

## Antoine Cadieux

### AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

AQUAOIL 1	12 janvier au 16 mars	Les LUNDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$
AQUAOIL 2	15 janvier au 19 mars	Les JEUDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$

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

### AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP

Beginner, Intermediate and Advanced

AQUAOIL 1	January 12 to March 16	MONDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200
AQUAOIL 2	January 15 to March 19	THURSDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200

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

### PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

13 janvier au 17 mars

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

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

### PAINTING AND CREATIVITY

January 13 to March 17

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

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

### PORTAIT À L'HUILE

14 janvier au 18 mars

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

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

### OIL PORTRAIT

January 14 to March 18

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

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

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

# Arts et langues Art and languages



Apprendre l'italien avec / Learning Italian with

## Maria Eugenia Giochi

### ITALIEN - DÉBUTANT Niveau 3

13 janvier au 24 mars Relâche: 3 mars

Les MARDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$  
R65+ 160 \$

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

### ITALIAN - BEGINNER Level 3

January 13 to March 24 No class: March 3

TUESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

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

### ITALIEN - INTERMÉDIAIRE Niveau 3

15 janvier au 26 mars Relâche: 5 mars

Les JEUDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$  
R65+ 160 \$

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

### ITALIAN - INTERMEDIATE Level 3

January 15 to March 26 No class: March 5

THURSDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

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

### ITALIEN - AVANCÉ Niveau 3

16 janvier au 27 mars Relâche: 6 mars

Les VENDREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$  
R65+ 160 \$

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

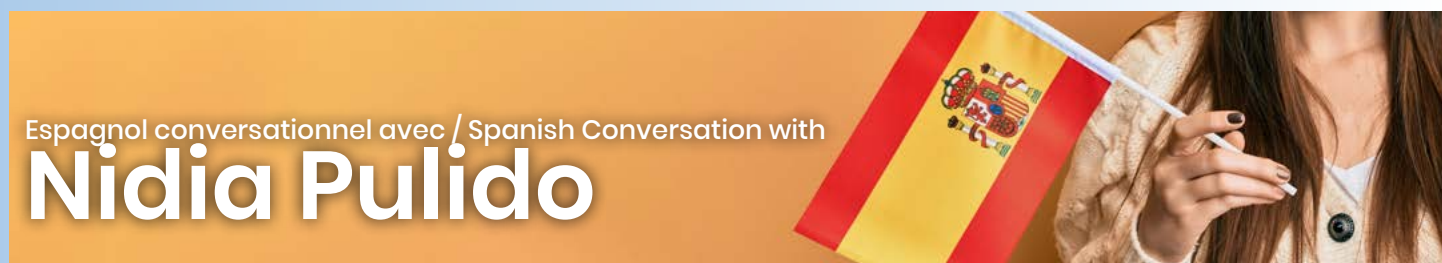
### ITALIAN - ADVANCED Level 3

January 16 to March 27 No class: March 6

FRIDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

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



Espagnol conversationnel avec / Spanish Conversation with

## Nidia Pulido

### ESPAGNOL Niveau 1

14 janvier au 25 mars Relâche: 4 mars

Les MERCREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 200 \$  
R65+ 160 \$

Venez discuter en espagnol de sujets de tous les jours et pratiquer vos compétences en lecture, tout en améliorant votre confiance en parlant cette belle langue. *Veuillez noter que ce cours ne convient pas aux débutants. Il faut avoir une bonne connaissance de la langue espagnole.*

### SPANISH Level 1

January 14 to March 25 No class: March 4

WEDNESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

Come and enjoy conversation in Spanish in day-to-day situations and practice your reading and listening skills. Improve your confidence when speaking this beautiful language. *Please note that this course is not for beginners. Students need to have a good knowledge of the Spanish language.*

# PROGRAMMES ADULTES 18+ ADULT 18+ PROGRAMS

# Dégustations de vins Wine tasting classes

Ateliers bilingues avec / Bilingual workshops with

## Carl Bird

18 ans/yr+

Inscription  
en ligne requise  
(voir détails pages 13-14)

Online registration  
required  
(see details pages 13-14)

### OH CANADA!

JEUDI 12 février

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$  
R65+ 68 \$

Lorsque les succursales de la SAQ ont retiré les vins américains de leurs tablettes, plusieurs de ces espaces ont été remplis par une sélection élargie de vins canadiens. Les amateurs de vin découvrent maintenant que d'excellentes bouteilles sont produites ici même, au Canada.

Joignez-vous à Carl, qui vous fera déguster six (6) vins provenant de la Colombie-Britannique, de l'Ontario et du Québec... et faites-lui confiance, de véritables trésors cachés vous attendent.

### OH CANADA!

THURSDAY, February 12

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

Cost: R&B: \$85  
R65+ \$68

When liquor stores took U.S. wines off the shelves, many of those spaces were filled with an expanded selection of Canadian wines. Wine lovers are now discovering that some truly exceptional bottles are crafted right here in Canada.

Join Carl as he guides you through a tasting of six (6) wines from BC, Ontario, and Québec... and trust him, there are some hidden gems to be found.

### SOUS LE SOLEIL DE TOSCANE

JEUDI 12 mars

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$  
R65+ 68 \$

Venez découvrir les vins emblématiques de Toscane, où le Sangiovese règne en maître dans les crus renommés de Chianti, Montalcino et Montepulciano. Mais la région réserve aussi des surprises: Merlot, Cabernet Sauvignon et Syrah brillent dans les célèbres « Super Toscans », tandis que les cépages blancs Vernaccia et Vermentino apportent fraîcheur et finesse.

Joignez-vous à Carl pour cette dégustation de six (6) vins toscans et laissez-vous séduire par la diversité et l'élégance qui font de cette région une véritable icône du vin italien.

### UNDER THE TUSCAN SUN

THURSDAY, March 12

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

Cost: R&B: \$85  
R65+ \$68

Discover Tuscany's iconic wines, where Sangiovese reigns supreme in the renowned crus of Chianti, Montalcino, and Montepulciano. But the region also holds surprises: Merlot, Cabernet Sauvignon, and Syrah shine in the famous "Super Toscans," while the white grapes Vernaccia and Vermentino bring freshness and finesse.

Join Carl for this tasting of six (6) Tuscan wines, and experience the diversity and elegance that make this region a true icon of Italian winemaking.

# À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY

Entrée  
gratuite  
Free  
admission

## CLUB D'ÉCHECS

8 ans+ - Tous les niveaux

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

- Les échiquiers et les pièces sont fournis.
- Inscription en ligne requise pour tous (détails en page 13).

À 18h15 les MERCREDIS:

- 17 décembre
- 25 février
- 28 janvier
- 25 mars

## CHESS CLUB

8+ year olds - All levels

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

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all (details on page 13).

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- December 17
- February 25
- January 28
- March 25

OUVERT À TOUS  
OPEN TO ALL

Réservez votre  
place en ligne  
(détails en page 13)

Reserve your  
place online  
(details on page 13)

## CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Une invitation pour toute la famille à une activité gratuite à la Bibliothèque  
An invitation for the whole family to a free activity at the Library

VENDREDI  
30 janvier  
à 18h30

FRIDAY,  
January 30  
at 6:30 pm



### LILO & STITCH

Version anglaise English version

VENDREDI  
6 février  
à 18h30

FRIDAY,  
February 6  
at 6:30 pm



### ELIO

Version française French version

VENDREDI  
6 mars  
à 18h30

FRIDAY,  
March 6  
at 6:30 pm



### BAD GUYS 2

Version anglaise English version

LUNDI  
19 janvier  
à 13h30

MONDAY,  
January 19  
at 1:30 p.m.



### LE SECRET DE KHÉOPS

Version française French version

LUNDI  
16 mars  
à 13h30

MONDAY,  
March 16  
at 1:30 p.m.



### NOW YOU SEE ME NOW YOU DON'T

Version anglaise English version

## LUNDIS CINÉMA MOVIE MONDAYS

Brisez la routine du lundi en visionnant un film en bonne compagnie !  
View a movie in good company and break the Monday routine delightfully!

LUNDI  
16 février  
à 13h30

MONDAY,  
February 16  
at 1:30 p.m.



### DOWNTON ABBEY The Grand Finale

Version anglaise English version

# Théâtre Bonbon Lollipop Theatre



## LE JARDIN D'ALICE ET THÉO

Spectacle en français pour toute la famille

Show in French for the whole family

Le **DIMANCHE 18 janvier**  
11h00 à 11h50

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

**SUNDAY, January 18**  
11:00 to 11:50 am

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Avec des personnages attachants, une mise en scène immersive et des chansons entraînantes, ce voyage sensoriel transporte petits et grands dans un univers où rêve, créativité et harmonie avec la nature s'entrelacent.

With endearing characters, immersive staging, and catchy songs, this sensory journey transports young and old alike to a world where dreams, creativity, and harmony with nature intertwine.

Un moment vibrant, interactif et plein de surprises !  
Laissez-vous emporter...

A vibrant, interactive experience full of surprises!  
Let yourself be carried away...

## REMOUS REMIS

Spectacle sans paroles pour la famille

Le **VENDREDI 6 mars**  
11h00 à 11h45

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Remous Remis explore les enjeux de la relation frère-sœur, entre complicité et confrontation. Partage, jeu et imagination se mêlent aux désaccords et aux compromis qui permettent peu à peu de trouver un équilibre. Par la danse, le mime, le jeu et des élans acrobatiques, ils nous invitent à entrer dans leur univers sensible et vivant.

Wordless show for the whole family

**FRIDAY, March 6**  
11:00 to 11:45 am

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Remous Remis explores the dynamics of the sibling relationship, balancing between closeness and confrontation. Moments of sharing, play, and imagination intertwine with disagreements and compromises, gradually leading to a sense of balance. Through dance, mime, play, and bursts of acrobatic movement, they invite us into their vibrant and sensitive world.



## YGGDRASIL

Spectacle en français pour les 3 à 7 ans

Show in French for 3 to 7 year olds

Le **DIMANCHE 12 avril**  
11h00 à 11h35

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

**SUNDAY, April 12**  
11:00 to 11:35 am

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Yggdrasil est un spectacle clownesque et poétique pour les enfants, où objets et figurines rejouent les mythes norois avec humour et absurdité. Une patère incarne l'arbre de la vie et un coffre contient les personnages et les lieux de tous ses mondes, du Helheim à Asgard, avec géants, Dieux et créatures fantastiques.

Yggdrasil is a clownish and poetic show for children, where objects and figurines reenact Norse myths with humor and absurdity. A coat hook embodies the tree of life and a chest contains the characters and places of all its worlds, from Helheim to Asgard, with giants, gods and fantasy creatures.



### RAPPEL IMPORTANT

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

### IMPORTANT REMINDER

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

# ACTIVITÉS JEUNESSE À LA BIBLIOTHÈQUE YOUTH ACTIVITIES AT THE LIBRARY

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 14)

Mandatory Online Registration (details on page 14)

## CRÉE TA PROPRE CARTE POKÉMON

7 à 13 ans

DIMANCHE, 23 novembre  
14h à 15h

**Exception : Inscription à compter du 14 novembre**  
*Bilingue*

Viens créer ta propre carte Pokémon personnalisée, de l'illustration aux détails uniques qui la rendront exceptionnelle. Tu pourras repartir à la maison avec ta création et la montrer fièrement à tes amis et ta famille.



## CREATE YOUR OWN POKÉMON CARD

7 to 13 year olds

SUNDAY, November 23  
2 to 3 pm

**exception: Registration as of November 14**  
*Bilingual*

Come create your very own personalized Pokémon card, from illustration to the unique details that will make it truly special. You will be able to take your creation home and proudly show it to your friends and family.

## ATELIER DE LEGO : MONDE DES FÊTES

6 à 15 ans

SAMEDI 27 décembre  
14h à 16h

Plonge dans un univers LEGO festif et coloré ! Bâtis une ville géante inspirée de tes mondes préférés : LEGO City, Minecraft, Ninjago et bien plus encore. Un atelier idéal pour les passionnés de tous âges qui souhaitent donner vie à leurs créations les plus originales.



## LEGO WORKSHOP: HOLIDAY FUN

6 to 15 year olds

SATURDAY, December 27  
2 to 4 pm

Dive into a festive and colorful LEGO universe! Build a giant city inspired by your favorite worlds: LEGO City, Minecraft, Ninjago, and many more. A perfect workshop for fans of all ages who want to bring their most imaginative creations to life.

## UNIVERS MINECRAFT ET LEGO : CHÂTEAUX ET FORTERESSES

7 à 13 ans

MERCREDI 21 janvier  
18h30 à 19h30

Avis aux passionnés de LEGO et Minecraft! Viens apprendre à bâtir des châteaux et des forteresses en explorant des techniques de construction avancées : équilibre, symétrie, arches et remparts. Tu découvriras comment donner vie à ton univers en briques tout en développant ta logique, ta créativité et ton sens de la structure.



## MINECRAFT WORLDS & LEGO: CASTLES AND FORTRESSES

7 to 13 year olds

WEDNESDAY, January 21  
6:30 to 7:30 pm

Attention LEGO and Minecraft fans! Come learn how to build castles and fortresses while exploring advanced construction techniques: balance, symmetry, arches, and ramparts. You will discover how to bring your brick universe to life while developing your logic, creativity, and sense of structure.

## BANDE DESSINÉE ET MANGA

7 à 13 ans

SAMEDI 24 janvier  
14h à 15h

Avec un mangaka professionnel, plonge dans l'univers du manga et apprends à dessiner tes superhéros préférés tout en explorant le cadrage, les expressions et le mouvement. Inspirés de grands classiques comme Naruto, Dragon Ball et One Piece, tu créeras tes propres planches à dessin. Cet atelier met en valeur la narration visuelle et la créativité, permettant à chaque participant de repartir avec une BD unique et originale.



## COMICS & MANGA

7 to 13 year olds

SATURDAY, January 24  
2 to 3 pm

With a professional mangaka, dive into the world of Manga and learn to draw your favorite superheroes while exploring framing, expressions, and movement. Inspired by classics like Naruto, Dragon Ball, and One Piece, you will create your very own comic pages. This workshop highlights visual storytelling and creativity, allowing each participant to leave with a unique and original comic.

Ateliers  
présentés par:

Workshops  
presented by:

KOKOBRİK

## ORIGAMI DE LA SAINT-VALENTIN (ATELIER PARENTS-ENFANTS)

À partir de 6 ans

DIMANCHE 8 février  
10h30 à 12h30

Parents et enfants sont invités à découvrir ensemble la magie du pliage de papier! Créez de jolies cartes, cœurs et oiseaux inspirés de la Saint-Valentin tout en apprenant l'art de l'origami. Chaque participant repartira avec sa création personnalisée, parfait pour offrir en cadeau ou à garder en souvenir.



## VALENTINE'S DAY ORIGAMI (PARENT-CHILD WORKSHOP)

Ages 6 and up

SUNDAY, February 8  
10:30 am to 12:30 pm

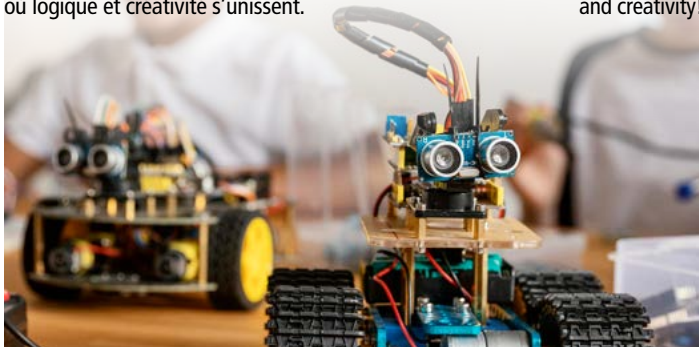
Parents and children are invited to discover the magic of paper folding together! Create lovely Valentine-inspired cards, hearts, and birds while learning the art of origami. Each participant will leave with their own personalized creation, perfect as a gift or a keepsake to cherish.

## ROBOTIQUE : OZOBOT – PROGRAMMATION DE DÉFIS

8 à 16 ans

JEUDI 26 février  
18h30 à 19h30

Viens apprendre la robotique en programmant des robots Ozobot à l'aide de codes couleurs et de séquences logiques. Tu pourras concevoir et tester tes propres parcours, relever des défis de vitesse et de précision, et apprendre les bases de la pensée algorithmique. Un atelier interactif où logique et créativité s'unissent.



## ROBOTICS: OZOBOT – CHALLENGE PROGRAMMING

8 to 16 year olds

THURSDAY, February 26  
6:30 to 7:30 pm

Dive into the exciting world of robotics! In this hands-on workshop, you will program Ozobot robots using vibrant color codes and logical sequences. You will get to create and test your own obstacle courses, tackle thrilling speed and precision challenges, and explore the fundamentals of algorithmic thinking. A dynamic blend of logic and creativity!

## TROUSSES BRICO À EMPORTER

Viens à la Bibliothèque récupérer ta trousse de bricolage d'hiver! Chaque trousse comprend tout le matériel nécessaire pour créer un bricolage facile et éducatif (sauf de la colle et des ciseaux).

Aucune inscription requise. Les trousse de bricolage sont disponibles **en quantités limitées**.

**Décembre:** Bricolage du temps des fêtes  
Disponible dès le 20 décembre

**Février:** Bricolage d'hiver  
Disponible dès le 7 février

## CRAFT KITS TO GO

Come to the Library to pick up your winter craft kit! Each kit includes everything you need to create an easy, educational craft (except glue and scissors).

No registration required. The kits are available **in limited quantities**.

**December:** Holiday craft available as of December 20

**February:** Winter craft available as of February 7



## RAPPELS IMPORTANTS

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

## IMPORTANT REMINDERS

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

# CONFÉRENCES À LA BIBLIOTHÈQUE CONFERENCES AT THE LIBRARY

Activités gratuites - Inscription en ligne obligatoire (détails en page 14)

Free Activities - Mandatory Online Registration (details on page 14)

## ATELIER DE DÉGUSTATION DE MATCHA

En anglais avec **Reina Sakao**

*Quatrième génération d'une maison de thé au Japon  
et entrepreneure*

Le **MERCREDI 11 février - 19h00**

Dans cet atelier immersif, les participants auront l'occasion de déguster quatre (4) variétés de matcha aux profils distincts. Ils découvriront également l'histoire fascinante de cette boisson traditionnelle japonaise, entre culture, rituels et savoir-faire.

## MATCHA TASTING WORKSHOP

In English with **Reina Sakao**

*Fourth generation of a tea house in Japan  
and entrepreneur*

**WEDNESDAY, February 11 - 7:00 pm**

In this immersive workshop, participants will have the opportunity to taste four (4) distinct varieties of matcha. They will also explore the fascinating history of this traditional Japanese beverage, rich in culture, rituals, and craftsmanship.

## L'ESPAGNE, DE BARCELONE À L'ANDALOUSIE

En français avec **Alain Benoît**

*Conférencier et voyageur*

**MERCREDI 18 mars - 19h00**

De la vibrante Barcelone, berceau de l'architecture moderniste, aux villages pittoresques baignés de soleil de l'Andalousie, en passant par les trésors hérités de l'époque musulmane, cette conférence vous invite à un voyage culturel à travers l'Espagne. Alain Benoît, passionné de découvertes et fin observateur, partagera ses impressions, anecdotes et coups de cœur pour ce pays aux mille visages.

## SPAIN – FROM BARCELONA TO ANDALUSIA

In French with **Alain Benoît**

*Speaker and Traveler*

**WEDNESDAY, March 18 - 7:00 pm**

From vibrant Barcelona, cradle of modernist architecture, to the sun-drenched picturesque villages of Andalusia, with a stop along the way to explore treasures inherited from the Muslim era, this conference invites you on a cultural journey through Spain. Alain Benoît, a passionate explorer and keen observer, will share his impressions, anecdotes, and personal highlights of this country with a thousand faces.

# CLUBS DE LECTURE BOOK CLUBS

## CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

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

POUR CONSULTER LES RÉSUMÉS DES LIVRES, BALAYEZ LE CODE QR

Pour réserver votre exemplaire du livre du mois, veuillez vous inscrire en ligne (détails en page 14) ou composer le 514 630-2726, poste 3219.



Activité gratuite.

## LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS:



**JEUDI 15 janvier**  
**UN VILLAGE EN TROIS DÉS**  
de Fred Pellerin



**JEUDI 5 février**  
**JACARANDA**  
de Gaël Faye



**JEUDI 5 mars**  
**SOLITO: RÉCIT**  
de Javier Zamora

## ENGLISH BOOK CLUB

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

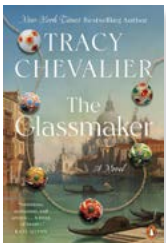
TO VIEW THE BOOK SUMMARIES, SCAN THE QR CODE

To reserve a copy of the book, please register online (see procedure on page 14) or call 514 630-2726, extension 3219.

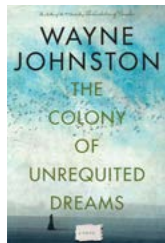


Admission is free.

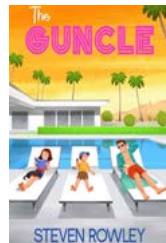
## DISCUSSIONS IN THE COMING MONTHS WILL FOCUS ON THE FOLLOWING TITLES:



**THURSDAY, January 8**  
**THE GLASSMAKER**  
by Tracy Chevalier



**THURSDAY, February 12**  
**THE COLONY OF UNREQUITED DREAMS**  
by Wayne Johnston



**THURSDAY, March 12**  
**GUNCLE**  
by Steven Rowley



### ACTIVITÉ GRATUITE

Réservez votre place en ligne (voir détails page 14)

INFO: 514 630-2726

### ADMISSION IS FREE

Save your spot online (details on page 14)

## Club Mordus des livres Hooked on Books Club

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

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

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

- 7 janvier, 14h Le 19<sup>e</sup> siècle
- 4 février, 14h « Blind date » avec un livre
- 4 mars, 14h Romans dont l'histoire se passe à Montréal

**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:**

- January 21, 2 p.m. Scottish Authors of Setting
- February 18, 2 p.m. Blind Date with a Book
- March 18, 2 p.m. Canada Reads 2026

# CARNAVAL D'HIVER WINTER CARNIVAL

**30** JAN  
2026

## Dîner des aînés | Seniors' lunch

*Billets en vente dès le 8 janvier  
Tickets on sale as of January 8*

## Family Bingo familial

**31** JAN  
2026

## Journée familiale Family Day



## UN APPEL À NOS CITOYENS CORPORATIFS

**Le succès du Carnaval d'hiver repose largement sur la généreuse contribution de nos entreprises locales.**

L'édition 2026 marquera le 51<sup>e</sup> anniversaire de ce populaire événement et pour l'occasion, nous invitons nos commerçants et autres citoyens corporatifs à commanditer une activité du Carnaval ou à offrir des biens, services ou prix de présence.

Tous les détails à [ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)

## AN APPEAL TO OUR CORPORATE CITIZENS

**The success of the Winter Carnival is largely the result of the generous contribution of our local businesses.**

The 2026 edition will mark the 51<sup>st</sup> Anniversary of this ever popular event and for the occasion, we invite our merchants and other corporate citizens to sponsor a Carnival activity or donate goods, services or door prizes.

All the details at [ville.kirkland.qc.ca](http://ville.kirkland.qc.ca)

**MERCI D'APPUYER VOTRE COMMUNAUTÉ!  
THANK YOU FOR SUPPORTING YOUR COMMUNITY!**

