

CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Printemps 2025



CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Spring 2025



INSCRIPTION | REGISTRATION



**INSCRIVEZ-VOUS À LA
SESSION DU PRINTEMPS!**

**REGISTER FOR THE
SPRING SESSION!**

IC3



Vous n'avez pas de compte IC3 : consultez l'aide en ligne pour obtenir votre NIP et ouvrir votre compte.

You don't have an IC3 account: see online help to get your PIN and open your account.

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT - POUR TOUS LES PROGRAMMES

POUR LES RÉSIDENTS : mardi **18 mars** à partir de 8 h

POUR LES NON-RÉSIDENTS : mardi **25 mars** à partir de 8 h

Vous pouvez accéder au système IC3 d'inscription en ligne en visitant beaconsfield.ca.
À la page d'accueil, cliquez sur Inscription en ligne.

Si vous avez déjà activé votre compte IC3, connectez-vous à votre compte et procédez à l'inscription.

Si vous n'avez pas de compte IC3 vous devez créer votre compte et le valider au moins 48 heures avant le début de la période d'inscription. Consultez l'aide en ligne au haut de cette page pour la marche à suivre.

! **Lors de l'ouverture des inscriptions**, vous serez peut-être dirigé vers notre salle d'attente virtuelle. **Il est important de ne pas rafraîchir votre page** afin de ne pas perdre votre priorité d'inscription.

Carte de paiement Mastercard ou Visa seulement
Pour des renseignements, composez le 514 428-4520

GENERAL REGISTRATION ONLINE ONLY - FOR ALL PROGRAMS

FOR RESIDENTS: Tuesday, **March 18** beginning at 8 a.m.

FOR NON-RESIDENTS: Tuesday, **March 25** beginning at 8 a.m.

You can access the IC3 online registration system by visiting beaconsfield.ca. On the home page, click on Online Registration.

If you already have an IC3 account, log in to your account and register.

If you do not have an IC3 account, you must create and validate your account at least 48 hours before the start of the registration period. Refer to the online help at the top of this page for instructions.

! **When registration opens**, you may be directed to our virtual waiting room. **It is important not to refresh your page** so as not to lose your registration priority.

Mastercard or Visa only
For information, call 514 428-4520

LAISSEZ-PASSER

Ceux et celles qui souhaitent suivre un cours d'essai ou inviter un ami à une leçon peuvent se procurer un laissez-passer au coût de 9 \$. Ce laissez-passer n'est pas valide pour les cours de natation, ni pour les cours d'art, ou les cours déjà complets. Le laissez-passer peut être acheté en personne au Centre récréatif uniquement.



CLASS PASS

Anyone wishing to try a class, or bring a friend to a class, can buy a class pass for \$9. This pass is not valid for certain courses, including swimming, art classes and courses that are already full. The class pass is available for purchase in person at the Recreation Centre only.

TARIFICATION DES PROGRAMMES

- Résidents de Beaconsfield et de Kirkland avec preuve de résidence : prix annoncé
- **Aînés (60 ans +) de Beaconsfield avec pièce d'identité : réduction de 50 %**
- Non-résidents : prix annoncé plus 25 %
- Aînés non-résidents : prix annoncé

PROGRAM PRICING

- Beaconsfield and Kirkland residents with proof of residency: advertised price
- **Beaconsfield senior residents (60 years +) with ID: 50% discount**
- Non-residents: advertised price plus 25%
- Non-resident seniors: advertised price

ENFANTS ET ADOS | CHILDREN AND TEENS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>MUSIQUE ET MOUVEMENT • MUSIC AND MOVEMENT</p> <p>Chaque cours offre l'occasion de développer son équilibre, sa force, sa créativité et sa confiance à travers des parcours d'obstacles et des jeux imaginatifs.</p> <p>Each course offers an opportunity to develop balance, strength, creativity and confidence through obstacle courses and imaginative games.</p>	RP-MOVE60	SAM SA	15:15 – 16:00	12 AL – 14 JN	77,75 \$	2 – 5	Rec	10
<p>DANSE BOLLYWOOD • BOLLYWOOD DANCE</p> <p>Nous expliquerons l'art avec des instructions étape par étape, ce qui le rend accessible et agréable.</p> <p>We break down the art with step-by-step instructions, making it accessible and enjoyable for all.</p>	RC-BOLLY60	SAM SA	14:00 – 15:00	12 AL – 14 JN	82,50 \$	5 – 9	Rec	10
<p>VOLLEYBALL - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</p> <p>Viens jouer pour le plaisir, le jeu d'équipe et l'esprit sportif! Les participants apprendront les bases du volleyball comme le service, la réception, les frappes, les passes et plus encore.</p> <p>Let's play! Based on teamwork, fun and sportsmanship, players will learn the basics including service, reception, bumping, volleying, setting and more.</p>	RC-VOLLEY50 RY-VOLLEY50	VEN FR VEN FR	17:15 – 18:45 19:00 – 20:30	11 AL – 20 JN 11 AL – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	123,75 \$ 123,75 \$	9 – 12 12 – 16	Rec Rec	10 10
<p>BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE</p> <p>Venez avec vos amis et apprenez ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux.</p> <p>Come with your friends and learn new skills, strategies and game play together.</p>	RY-BAD50	VEN FR	16:00 – 16:45	11 AL – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	82,50 \$	10 – 16	Rec	10
<p>BRICO PRÉSCOLAIRE • PRESCHOOL ART</p> <p>Encouragez la créativité de votre enfant en faisant de l'art. Cette activité se fait avec la participation d'un parent ou d'un tuteur.</p> <p>Stimulate your child's creativity by making art. This activity is done with the participation of a parent or guardian.</p>	CP-ART60	SAM SA	09:30 – 10:30	12 AL – 14 JN	90 \$	3 – 5	Cent	10
<p>ART POUR LES ENFANTS • ART FOR CHILDREN</p> <p>Exploration avec des matériaux et des techniques artistiques pour créer des projets uniques.</p> <p>Exploration with art materials and techniques to create unique projects.</p>	CC-ARTIST61 CC-ARTIST62	SAM SA SAM SA	11:00 – 12:00 13:00 – 14:00	12 AL – 14 JN 12 AL – 14 JN	92,50 \$ 92,50 \$	6 – 12 6 – 12	Cent Cent	10 10
<p>THÉÂTRE • THEATRE Avec With Geordie Theatre School</p> <p>Ce cours s'adresse à tous ceux qui cherchent à créer, s'exprimer et sortir de leur bulle!</p> <p>Exploration du jeu d'acteur, mise en scène, improvisation et plus encore!</p> <p>This class is for anyone looking to create, express themselves and get out of their own bubble!</p> <p>Explore acting, directing, improvisation and more!</p>	CC-THEA70 CC-THEA71	DIM SU DIM SU	10:30 – 12:00 13:00 – 14:30	13 AL – 22 JN 13 AL – 22 JN <i>Pas de cours No class 20 AL</i>	142,50 \$ 142,50 \$	6 – 9 10 – 12	Annexe Annexe	10 10

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

Pour garantir que votre enfant soit inscrit au niveau approprié, présentez-vous à la piscine avant l'inscription pendant une période de Baignade-loisirs pour une évaluation. Si le niveau choisi est trop difficile, l'inscription pourrait être annulée.

L'INSCRIPTION D'UN ENFANT À DES COURS DE NATATION DE DIFFÉRENTS NIVEAUX DURANT LA MÊME SESSION EST INTERDITE.



To ensure your child is enrolled in the appropriate level, please come to the pool during a Leisure Swim session for an evaluation before registration. If the chosen level is too difficult, the registration may be cancelled.

REGISTRATION OF MORE THAN ONE LEVEL OF SWIMMING CLASSES DURING THE SAME SESSION IS NOT PERMITTED.

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

SCANNEZ LE CODE QR POUR LA DESCRIPTION DES NIVEAUX

SCAN THE QR CODE FOR LEVEL DESCRIPTIONS



NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
DÉBUTANT BEGINNER La description du cours est disponible sur IC3. Course description available on IC3.	AC-DEBUT20	MAR TU	10:00 - 10:30	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AC-DEBUT60	SAM SA	09:15 - 09:45	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-DEBUT61	SAM SA	09:50 - 10:20	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-DEBUT70	DIM SU	11:15 - 11:45	27 AL - 15 JN	60 \$	8
BLANC WHITE	AC-BLANC20	MAR TU	16:00 - 16:30	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AC-BLANC30	MER WE	16:00 - 16:30	9 AL - 11 JN	75 \$	10
	AC-BLANC31	MER WE	17:00 - 17:30	9 AL - 11 JN	75 \$	10
	AC-BLANC60	SAM SA	09:15 - 09:45	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC61	SAM SA	09:20 - 09:50	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC62	SAM SA	09:50 - 10:20	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC63	SAM SA	10:25 - 10:55	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC64	SAM SA	10:30 - 11:00	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC65	SAM SA	11:00 - 11:30	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC66	SAM SA	11:35 - 12:05	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-BLANC70	DIM SU	11:15 - 11:45	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-BLANC71	DIM SU	11:50 - 12:20	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-BLANC72	DIM SU	11:55 - 12:25	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-BLANC73	DIM SU	12:30 - 13:00	27 AL - 15 JN	60 \$	8
JAUNE YELLOW	AC-JAUNE20	MAR TU	16:00 - 16:30	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AC-JAUNE30	MER WE	16:00 - 16:30	9 AL - 11 JN	75 \$	10
	AC-JAUNE60	SAM SA	09:15 - 09:45	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-JAUNE61	SAM SA	09:50 - 10:20	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-JAUNE62	SAM SA	10:25 - 10:55	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-JAUNE63	SAM SA	11:00 - 11:30	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-JAUNE64	SAM SA	11:05 - 11:35	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-JAUNE65	SAM SA	12:25 - 12:55	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-JAUNE70	DIM SU	11:20 - 11:50	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-JAUNE71	DIM SU	11:50 - 12:20	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-JAUNE72	DIM SU	12:25 - 12:55	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-JAUNE73	DIM SU	12:25 - 12:55	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-JAUNE74	DIM SU	13:30 - 14:00	27 AL - 15 JN	60 \$	8

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

SCANNEZ LE CODE QR POUR LA
DESCRIPTION DES NIVEAUX
SCAN THE QR CODE FOR
LEVEL DESCRIPTIONS



NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
VERT GREEN	AC-VERT20	MAR TU	16:30 - 17:00	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AC-VERT21	MAR TU	17:00 - 17:30	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AC-VERT30	MER WE	16:30 - 17:00	9 AL - 11 JN	75 \$	10
	AC-VERT60	SAM SA	09:20 - 09:50	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-VERT61	SAM SA	09:55 - 10:25	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-VERT62	SAM SA	10:25 - 10:55	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-VERT63	SAM SA	11:00 - 11:30	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-VERT64	SAM SA	12:10 - 12:40	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-VERT70	DIM SU	11:20 - 11:50	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-VERT71	DIM SU	11:55 - 12:25	27 AL - 15 JN	60 \$	8
AC-VERT72	DIM SU	13:15 - 13:45	27 AL - 15 JN	60 \$	8	
ROUGE RED	AC-ROUGE20	MAR TU	16:30 - 17:00	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AC-ROUGE30	MER WE	16:30 - 17:00	9 AL - 11 JN	75 \$	10
	AC-ROUGE31	MER WE	17:00 - 17:30	9 AL - 11 JN	75 \$	10
	AC-ROUGE60	SAM SA	09:15 - 09:45	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-ROUGE61	SAM SA	09:50 - 10:20	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-ROUGE62	SAM SA	11:35 - 12:05	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-ROUGE63	SAM SA	11:40 - 12:10	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AC-ROUGE70	DIM SU	11:15 - 11:45	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-ROUGE71	DIM SU	11:50 - 12:20	27 AL - 15 JN	60 \$	8
	AC-ROUGE72	DIM SU	12:20 - 12:50	27 AL - 15 JN	60 \$	8
BLEU BLUE	AC-BLEU40	JEU TH	16:45 - 17:30	10 AL - 12 JN	86,50 \$	10
	AC-BLEU60	SAM SA	11:05 - 11:50	19 AL - 14 JN	77,85 \$	9
	AC-BLEU61	SAM SA	11:35 - 12:20	19 AL - 14 JN	77,85 \$	9
	AC-BLEU70	DIM SU	12:25 - 13:10	27 AL - 15 JN	69,20 \$	8
	AC-BLEU71	DIM SU	13:00 - 13:45	27 AL - 15 JN	69,20 \$	8
BRONZE	AC-BRONZE40	JEU TH	16:45 - 17:30	10 AL - 12 JN	86,50 \$	10
	AC-BRONZE60	SAM SA	11:55 - 12:40	19 AL - 14 JN	77,85 \$	9
	AC-BRONZE70	DIM SU	13:00 - 13:45	27 AL - 15 JN	69,20 \$	8

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

SCANNEZ LE CODE QR POUR LA
DESCRIPTION DES NIVEAUX
SCAN THE QR CODE FOR
LEVEL DESCRIPTIONS



NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
ARGENT SILVER	AC-ARGENT40	JEU TH	16:00 - 16:45	10 AL - 12 JN	86,50 \$	10
	AC-ARGENT60	SAM SA	12:10 - 12:55	19 AL - 14 JN	77,85 \$	9
	AC-ARGENT70	DIM SU	13:05 - 13:50	27 AL - 15 JN	69,20 \$	8
OR GOLD	AC-OR40	JEU TH	16:00 - 16:45	10 AL - 12 JN	86,50 \$	10
	AC-OR60	SAM SA	12:10 - 12:55	19 AL - 14 JN	77,85 \$	9
	AC-OR70	DIM SU	13:05 - 13:50	27 AL - 15 JN	69,20 \$	8
* APPRENDRE À NAGER (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM (Kids aged 8 to 13)	AY-NAGE20	MAR TU	17:00 - 17:30	8 AL - 10 JN	75 \$	10
	AY-NAGE60	SAM SA	11:00 - 11:30	19 AL - 14 JN	67,50 \$	9
	AY-NAGE70	DIM SU	12:55 - 13:25	27 AL - 15 JN	60 \$	8
** LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	AC-PV60	SAM SA	09:55 - 10:25	19 AL - 14 JN	292,05 \$	9
	AC-PV61	SAM SA	10:30 - 11:00	19 AL - 14 JN	292,05 \$	9
	AC-PV62	SAM SA	10:25 - 10:55	19 AL - 14 JN	292,05 \$	9
	AC-PV63	SAM SA	11:35 - 12:05	19 AL - 14 JN	292,05 \$	9
	AC-PV70	DIM SU	11:10 - 11:40	27 AL - 15 JN	259,60 \$	8
	AC-PV71	DIM SU	11:45 - 12:15	27 AL - 15 JN	259,60 \$	8

*Ce cours d'initiation à l'eau s'adresse aux enfants de 8 à 13 ans qui ne savent pas nager ou qui sont trop âgés pour s'inscrire aux niveaux Blanc, Jaune ou Vert. Il leur permet d'acquérir les compétences nécessaires pour progresser vers le niveau suivant. Consultez IC3 pour connaître les compétences enseignées.

This course is an initiation to water designed for children aged 8 to 13 who are non-swimmers or too old to register for the White, Yellow, or Green levels. It helps them acquire the necessary skills to progress to the next level. Refer to IC3 for details on the skills taught.

**Les cours de natation privés sont offerts à tous les jeunes, peu importe leur niveau. C'est une excellente façon de développer et d'approfondir les techniques de natation tout en répondant aux besoins des participants. Les cours manqués par les participants ne peuvent pas être reportés.

Private swimming lessons are available to young people of all levels. It's a great way to develop and deepen swimming techniques while catering to the participant's needs. Missed classed by the participants can't be rescheduled.

FORMATION AQUATIQUE | AQUATIC TRAINING

FORMATION SURVEILLANT SAUVETEUR | LIFEGUARD TRAINING

Visitez le site sauvetage.qc.ca pour connaître les prérequis. Les manuels sont fournis par la Ville.
Visit sauvetage.qc.ca to learn about the prerequisites. Manuals are provided by the City.

Les inscriptions pour les formations aquatiques débutent le **18 mars à 8 h pour les résidents**, et le **25 mars à 8 h pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins on **March 18 at 8 a.m. for residents** and on **March 25 at 8 a.m. for non-residents**.

DEPUIS SEPTEMBRE 2022, LA VILLE DE BEAUCONSFIELD ADHÈRE AU PROGRAMME DE GRATUITÉ DE LA FORMATION AQUATIQUE SUBVENTIONNÉ PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC.

Québec 

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL NATIONAL LIFEGUARD RECERTIFICATION

SAUV-REQSN60

Dim | Su **30 MR**
10:00 – 14:00

Coût | Cost : 116,70 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

Un brevet Sauveteur national échu peut être renouvelé à n'importe quel moment (3, 5, ou même 10 ans après son échéance) pour être de nouveau valide comme permis de travail.

An expired National Lifeguard certificate can be renewed at any time (3, 5, or even 10 years after it expires) to become valid again as a work permit.

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL/DEA STANDARD FIRST AID/AED

SAUV-PSG70

Sam | Sa **et|and** Dim | Su **5 – 6 AL**
08:00 – 16:30

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

Cette formation de deux jours est un prérequis obligatoire pour accéder à la formation de Sauveteur national. | This two-day training is a mandatory prerequisite to the National Lifeguard course.

Le candidat inscrit au PSG doit avoir son brevet Médaille de bronze ou Croix de bronze. | The candidate registered for SFA must have their Bronze Medallion or Bronze Cross certificate.

FORMULE COMBINÉE - MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE COMBINED FORMULA - BRONZE MEDALLION AND BRONZE CROSS

SAUV-MBCB70

Dim | Su **13 AL – 15 JN** Pas de cours | No class 20 AL
10:00 – 14:00
Évaluation : 22 JN

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

- **Être âgé d'au moins 13 ans à l'évaluation finale**
To be at least 13 years old at the final evaluation

Présence requise à 75% des cours pour être admissible à l'examen final.
Students must attend at least 75% of the classes to have access to the final exam.

SAUVETEUR NATIONAL - PISCINE NATIONAL LIFEGUARD - POOL 40 HRS

SAUV-SN60

Sam | Sa **12 AL – 7 JN**
08:45 – 13:00
Évaluation : 14 JN

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

- **Être âgé d'au moins 15 ans à l'évaluation finale**
To be at least 15 years old at the final evaluation
- Détenir le brevet Croix de bronze | To hold a Bronze Cross award
- Détenir le brevet Premiers soins – Général / DEA | To hold a Standard First Aid/AED award

Présence requise à 90% des cours pour être éligible à l'examen final.
Students must attend at least 90% of the classes to have access to the final exam.

AQUATIQUES POUR ADULTES | ADULT AQUATICS

COURS COURSE	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
L'AQUACARTE • THE AQUAPASS Permet de participer à un nombre illimité de cours d'aquaforme et aquaprofond durant la session. Allows participation in an unlimited number of aquafit and aqua deep courses during the session.	AA-PASSE90	-	-	7 AL - 20 JN	287,16 \$	11
AQUAFORME • AQUAFIT Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being. *PAS DE COURS NO CLASS : 21 AL, 19 MA ** PAS DE COURS NO CLASS : 18 AL	AA-FORME10	LUN MO	09:00 - 09:45	*7 AL - 16 JN	100,91 \$	9
	AA-FORME11	LUN MO	13:00 - 13:45	*7 AL - 16 JN	100,91 \$	9
	AA-FORME20	MAR TU	09:00 - 09:45	8 AL - 17 JN	123,34 \$	11
	AA-FORME30	MER WE	09:00 - 09:45	9 AL - 18 JN	123,34 \$	11
	AA-FORME40	JEU TH	09:00 - 09:45	10 AL - 19 JN	123,34 \$	11
	AA-FORME41	JEU TH	13:00 - 13:45	10 AL - 19 JN	123,34 \$	11
	AA-FORME50	VEN FR	08:30 - 09:15	**11 AL - 20 JN	112,13 \$	10
AA-FORME51	VEN FR	13:00 - 13:45	**11 AL - 20 JN	112,13 \$	10	
AQUAPROFOND • AQUA DEEP Des exercices pour développer la coordination et l'endurance en eau profonde avec une ceinture de flottaison. Exercises to develop coordination and endurance in deep water wearing a waist flotation belt.	AA-FORME21	MAR TU	13:00 - 13:45	8 AL - 17 JN	123,34 \$	11

COURS DE NATATION POUR ADULTES | ADULT SWIMMING LESSONS

Leçons de natation en groupe pour adultes débutants de 18 ans et plus
 Group swimming lessons for beginner adults of 18 years and over

LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - INTERMÉDIAIRE ADULT SWIMMING LESSONS - INTERMEDIATE Pour des participants déjà à l'aise dans l'eau. Ce niveau se concentre sur l'apprentissage de la respiration latérale libre, de la technique du dos et de la brasse. For participants already comfortable in the water. This class level focuses on learning the freestyle side breath, backstroke technique, and fundamentals of breaststroke.	AA-NAGE20 AA-NAGE40	MAR TU JEU TH	19:30 - 20:00 20:00 - 20:30	8 AL - 10 JN 10 AL - 12 JN	88,53 \$ 88,53 \$	10 10
LEÇONS DE NATATION POUR ADULTES - DÉBUTANT ADULT SWIMMING LESSONS - BEGINNER Ce cours est une initiation à l'eau pour les adultes qui ne savent pas nager. Différents exercices seront utilisés pour vous aider à vous sentir confortable dans l'eau et apprendre des techniques de base de la natation en eau profonde. Vous apprendrez les bases pour nager le crawl et le dos crawlé. Vous vous exercerez à nager un minimum de 25 mètres ainsi qu'à faire du surplace pendant 30 secondes. This course is an initiation to water, geared towards the non-swimmer. Different exercises will be used to help you develop a comfort in the water and learn basic swimming skills in deep water. You will learn the basics to swim front crawl and back crawl. You will work towards swimming a minimum of 25 metres and treading water for 30 seconds.	AA-NAGE21 AA-NAGE41	MAR TU JEU TH	20:00 - 20:30 19:30 - 20:00	8 AL - 10 JN 10 AL - 12 JN	88,53 \$ 88,53 \$	10 10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

RCR ET DEA NIVEAU C | CPR AND AED LEVEL C

Fournisseur : SEMS Montréal
Population cible : Grand public (13+)
Durée du cours : 4 heures

Ce cours enseigne les compétences nécessaires pour reconnaître et réagir à un arrêt cardiaque et à l'étouffement chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson, ainsi que l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).

Les participants reçoivent une carte de certification de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, valide pour 2 ans.

Provider: SEMS Montréal
Target population: General public (13+)
Length of course: 4 hours

This course teaches the skills needed to recognize and respond to cardiac arrest and choking for adults, children and infants. Training in the use of an Automated External Defibrillator (AED) is also included.

Participants receive a card of completion from the Heart and Stroke Foundation, valid for 2 years.

CODE	HEURES HOURS	DATE	LIEU PLACE	COÛT COST
LIFE-RCR60	12:00 - 16:00	26 AL (en français - in French)	Chalet Beacon Hill Chalet	97,70 \$
LIFE-RCR70	12:00 - 16:00	27 AL (en anglais - in English)	Chalet Beacon Hill Chalet	97,70 \$



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
PICKLEBALL DÉBUTANT • BEGINNER PICKLEBALL Pour apprendre les règlements de base et la pratique d'habiletés comme les amortis courts, les frappes à la volée, le service, le retour et le troisième coup, etc. Lessons include rules introduction and basic skills including dink, volley, serve, return and third shot, etc.	RA-PICKLE120	MAR TU	10:00 - 11:00	8 AL - 17 JN	105 \$	16+	Rec	11
	RA-PICKLE121	MAR TU	18:30 - 19:30	8 AL - 17 JN	105 \$	16+	Rec	11
PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE PICKLEBALL Pour apprendre les règlements de base et la pratique d'habiletés comme les stratégies de frappes, les smashes à la volée, les services et les retours, le 3 ^e coup amorti ou en puissance, les stratégies du 4 ^e coup, les effets et la réinitialisation, etc. Lessons include dink and strategy, punch volley, serve and return, third shot drop and drive, fourth shot strategy, spin and reset, etc.	RA-PICKLE220	MAR TU	11:15 - 12:15	8 AL - 17 JN	105 \$	16+	Rec	11
	RA-PICKLE221	MAR TU	19:45 - 20:45	8 AL - 17 JN	105 \$	16+	Rec	11
ZUMBA Venez vous amuser tout en améliorant votre cardio, votre flexibilité, votre coordination et votre tonus musculaire dans ce cours à intensité variée. Come have some fun all while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.	RA-ZUM10	LUN MO	19:30 - 20:30	7 AL - 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Chalet Beacon Hill	9
	RA-ZUM40	JEU TH	19:30 - 20:30	10 AL - 19 JN	105 \$	16+	Rec	11
ZUMBA TONIFIANT • ZUMBA TONING Ce cours suit les mêmes principes de danse qu'un cours de Zumba, mais avec une résistance supplémentaire en utilisant des poids très légers. This course follows the same dance-inspired principles of a Zumba class along with the added resistance of very light weights.	RA-ZUMT20	MAR TU	08:30 - 09:30	8 AL - 17 JN	105 \$	16+	Rec	11
DANSE FUSION DANCE Faites un entraînement complet tout en apprenant une variété de rythmes et de mouvements culturels uniques avec de la musique du monde, incluant les styles Bollywood et salsa. Les chorégraphies faciles à suivre feront battre votre coeur, tonifieront vos muscles et vous feront transpirer de bonheur. Get a full body workout while learning a variety of unique cultural rhythms and movements to music from around the world, including Bollywood and salsa styles. Easy to follow choreography will get your heart pumping, your muscles toned, and have you break into a happy sweat.	RA-DANSE60	SAM SA	16:15 - 17:15	12 AL - 14 JN	95,45 \$	16+	Rec	10
DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT • BEGINNER COUNTRY LINE DANCING Apprenez la danse en ligne sur de la musique country. Pas de partenaire, pas de problème. Venez pratiquer les pas de base tout en rencontrant de nouveaux amis sur la piste de danse! Come enjoy line dancing to country music. No partner, no problem. Learn the basic beginner steps that can be used everywhere and get a good cardio workout while making friends on the dance floor!	RA-LINEC20	MAR TU	18:30 - 19:30	6 MA - 17 JN	66,80 \$	16+	Chalet Beacon Hill	7
DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING La danse en ligne est l'activité récréative la plus populaire au monde. Venez apprendre à danser sur de la musique des années 40 à aujourd'hui. De Sinatra au rap, en passant par la musique des années 60-70-80 et, bien sûr, la musique country. Les chorégraphies sont faciles à comprendre pour que tous puissent les apprendre facilement. Line dancing is the number one recreational activity in the world. Enjoy learning to music from the '40s to now. From Sinatra, to rap, to the '60s, '70s, and '80s and, of course, country music. Choreographies are easy to understand so all can learn easily.	RA-LINE130	MER WE	13:30 - 14:30	7 MA - 18 JN	66,80 \$	16+	Rec	7

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>DANSE EN LIGNE MODERNE - INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE LINE DANCING</p> <p>Si vous dansez déjà au niveau débutant et que vous souhaitez relever un peu plus de défis, ce cours est parfait pour vous. La musique varie entre le country et la musique des 50 à 60 dernières années, le tout bien expliqué. Détendez-vous tout en faisant travailler votre cerveau. If you already dance at the beginner level and want a bit more of a challenge, this class is perfect for you. Music ranges from country to music of the last 50 to 60 years, all well explained. Relax and exercise your brain at the same time.</p>	RA-LINE220	MAR TU	19:45 – 20:45	6 MA – 17 JN	66,80 \$	16+	Chalet Beacon Hill	7
<p>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</p> <p>Soulager le stress et rehausser votre santé physique et psychologique. Pratiquez des techniques de détente tout en renforçant et tonifiant votre corps. Relieve stress and improve mental and physical fitness. Enjoy relaxing techniques while strengthening and toning your entire body.</p>	RA-YOGA10	LUN MO	12:00 – 13:00	7 AL – 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
<p>YOGA ET ÉTIREMENTS • YOGA STRETCH</p> <p>Une pratique de yoga douce et réparatrice qui se concentre sur des postures plus longues et des étirements de tout le corps. A gentle and restorative yoga practice that focuses on longer holds and total-body stretches.</p>	RA-YOGA20	MAR TU	10:30 – 11:30	8 AL – 17 JN	105 \$	16+	Rec	11
<p>YOGA VINYASA YOGA</p> <p>Dans ce cours, vous enchaînez une série de poses qui développent la force, la flexibilité et la pleine conscience. Chaque séquence est conçue pour créer une pratique équilibrée, reliant la respiration au mouvement pour une expérience méditative et énergisante adaptée à tous les niveaux. In this class, you'll flow through a series of poses that build strength, flexibility, and mindfulness. Each sequence is designed to create a balanced practice, connecting breath to movement for a meditative and energizing experience suitable for all levels.</p>	RA-YVIN10	LUN MO	18:00 – 19:00	7 AL – 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
<p>YOGA SUR CHAISE • CHAIR YOGA</p> <p>Ce cours offre une façon douce et accessible de pratiquer le yoga en position assise. Adaptés à tous les âges et à toutes les capacités, ces cours se concentrent sur des techniques d'étirement, de respiration et de relaxation qui améliorent la souplesse, la force et le bien-être général. Idéal pour les personnes ayant des problèmes de mobilité ou recherchant un entraînement à faible impact. This course offers a gentle, accessible way to practice yoga while seated. Suitable for all ages and abilities, these classes focus on stretching, breathing, and relaxation techniques that improve flexibility, strength, and overall well-being. Ideal for those with mobility issues or looking for a low-impact workout.</p>	RA-CH-YOGA30	MER WE	11:30 – 12:30	9 AL – 18 JN	105 \$	16+	Rec	11
<p>YOGA SENIOR YOGA</p> <p>Un mélange reposant de yoga Hatha et Kundilini sur chaise et tapis. A restful mix of Hatha and Kundilini Yoga using chair and mat.</p>	RA-Y-SEN50	VEN FR	09:30 – 10:30	11 AL – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	95,45 \$	50+	Rec	10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING (DÉBUTANT BEGINNER : RA-WALK40 INTERMÉDIAIRE INTERMEDIATE : RA-WALK41) Donné par un entraîneur certifié et avec l'utilisation de bâtons spécialisés, ce sport en plein air tonifie aussi le haut du corps en sollicitant 90 % de la masse musculaire, et ce, avec peu de charges sur les articulations. Le cours pour débutant est conçu pour les nouveaux marcheurs ou ceux qui souhaitent marcher à un rythme modéré. Le cours intermédiaire s'adresse aux marcheurs ayant de l'expérience. Location de bâtons ou achat disponible - voir l'instructeur. Taught by a certified instructor, and using specialized poles, this outdoor sport tones the entire body by using 90% of the muscles while creating little stress on the joints. The beginner class is designed for new walkers or those who wish to walk at a moderate pace. The intermediate class is for walkers with experience. Pole rental or purchase available - see the instructor.	RA-WALK40	JEU TH	11:15 - 12:15	10 AL - 19 JN	105 \$	16 +	Rec	11
	RA-WALK41	JEU TH	10:00 - 11:00	10 AL - 19 JN	105 \$	16 +	Rec	11
ESSETRICS® Entraînements visant à accroître la mobilité et la souplesse tout en stimulant votre énergie et votre métabolisme. Développez votre force en toute sécurité, soulagez vos raideurs, améliorez votre équilibre et redonnez de la souplesse à vos articulations. Workouts aimed at increasing mobility and flexibility while boosting your energy and metabolism. Safely build strength, relieve stiffness, improve your balance, and restore movement in your joints.	RA-ESS10	LUN MO	11:30 - 12:30	7 AL - 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
ESSETRICS® DOUX ET LENT • GENTLE SLOW Réveillez vos muscles avec des mouvements lents et délibérés visant à augmenter la mobilité et la flexibilité tout en stimulant votre énergie et votre métabolisme. Reawaken your muscles through slow and deliberate movements aimed at increasing mobility and flexibility while boosting your energy and metabolism.	RA-ESS40	JEU TH	11:30 - 12:30	10 AL - 19 JN	105 \$	16+	Rec	11
PILATES Un entraînement doux pour le corps entier basé sur les principes essentiels de la méthode Pilates. Améliorez la force et la mobilité du corps grâce à des exercices qui ciblent les muscles profonds du tronc, allongent les tissus tendus et font bouger les articulations raides. A gentle full body workout based on the essential principles of Pilates. Improve strength and mobility with exercises that target deep core muscles, lengthen tight tissues, and move stiff joints.	RA-PIL10	LUN MO	10:00 - 11:00	7 AL - 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
PILATES ÉTIREMENT • STRETCH Améliorez la posture du corps et soulagez les tensions à l'aide d'une combinaison de pilates et d'étirements. Ce cours se concentre sur le renforcement du tronc tout en intégrant la respiration et la pleine conscience. Le cours se termine par un étirement complet du corps. Improve body composition and relieve tension through a combination of Pilates and stretching. This class focuses on core strength while incorporating breathwork and mindfulness. Class ends with a great full-body stretch.	RA-PILSTR40	JEU TH	10:00 - 11:00	10 AL - 19 JN	105 \$	16+	Rec	11
PILATES SCULPTANT • PILATES SCULPT Un cours de pilates contemporain au rythme plus dynamique, conçu pour améliorer votre endurance et renforcer vos muscles. A faster-paced, contemporary Pilates class designed to improve endurance and strengthen your muscles.	RA-PILSCU20	MAR TU	11:45 - 12:45	8 AL - 17 JN	105 \$	16+	Rec	11

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>LAB SOMA LAB</p> <p>Une série de cours spéciaux conçus pour lutter contre le stress, l'anxiété et l'inflammation par une variété de techniques qui se concentrent sur la mobilité, les articulations, les muscles et le fascia pour aider à soulager la douleur et la raideur du corps. A series of special classes designed to address stress, anxiety and inflammation through a variety of techniques that focus on mobility, joints, muscles and the fascia to help relieve pain and body stiffness.</p>	RA-SOMA20	MAR TU	18:00 – 19:00	8 AL – 17 JN	105 \$	16 +	Rec	11
<p>TAI CHI</p> <p>Une technique qui enchaîne des mouvements lents et gracieux afin de renforcer et alléger le corps et l'esprit pour les personnes de tous les niveaux de forme physique. A technique entailing slow and graceful body movements that relax and strengthen both body and mind. Open to participants of all fitness levels.</p>	RA-TAI10	LUN MO	10:00 – 11:00	7 AL – 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
	RA-TAI30	MER WE	19:00 – 20:00	9 AL – 18 JN	105 \$	16+	Rec	11
<p>TOUT EN DOUCEUR • LITE AND LOW</p> <p>Ce cours comprend des exercices aérobiques de faibles intensités, des exercices de tonification et d'étirement à l'aide de ballons, de chaises et de poids légers. This class includes low intensity aerobics, toning and stretching using balls, chairs and light weights.</p>	RA-LITE40	JEU TH	13:15 – 14:15	10 AL – 19 JN	105 \$	16+	Rec	11
<p>20 - 20 - 20</p> <p>Pour tous les niveaux de forme physique : 20 minutes de cardio, 20 minutes de tonification et 20 minutes d'étirements. A class for all fitness levels combining 20 minutes of cardio, 20 minutes of toning and 20 minutes of stretching.</p>	RA-FIT50	VEN FR	11:30 – 12:30	11 AL – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	95,45 \$	16+	Rec	10
<p>MUSCULATION ET ÉTIREMENTS • PUMP & STRETCH</p> <p>Un entraînement complet du corps avec des poids légers à modérés, suivi d'un étirement profond pour améliorer la flexibilité. A total body workout using light to moderate weights followed by a deep stretch to help enhance flexibility.</p>	RA-PUMP40	JEU TH	08:30 – 09:30	10 AL – 19 JN	105 \$	16+	Rec	11
<p>MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING</p> <p>Conditionnement musculaire, tonification et étirements au moyen de poids légers et autres équipements. Muscle toning and stretching using training tools and light weights.</p>	RA-BODYSCU10	LUN MO	08:30 – 09:30	7 AL – 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	85,90 \$	16+	Rec	9
<p>ABDOS & TRONC • ABS & CORE</p> <p>Entraînement à l'aide de divers exercices pour développer et renforcer les muscles responsables de la stabilisation et de l'équilibre du corps en mouvement. Workout using various core exercises to help develop and strengthen the muscles responsible for stabilizing and balancing the body during movement.</p>	RA-CORE40	JEU TH	14:30 – 15:30	10 AL – 19 JN	105 \$	16+	Rec	11

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
AQUARELLE • WATERCOLOUR Apprenez les différentes techniques utilisées en aquarelle. Vous apprendrez quels sont les outils, techniques et éléments nécessaires à la composition d'une peinture de qualité. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Bilingue Learn the different techniques used in watercolour painting. Tools, techniques and the elements necessary to compose and render a quality painting will be discussed. All levels welcome. Cost of material not included. Bilingual	CA-AQUA10	LUN MO	18:30 – 20:30	14 AL – 16 JN <i>Pas de cours No class 21 AL, 19 MA</i>	179,36 \$	16+	Cent	8
	CA-AQUA30	MER WE	13:30 – 16:30	16 AL – 11 JN	302,67 \$	16+	Cent	9
ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLICS Familiarisez-vous avec les outils et techniques de l'acrylique. Approche simple et facile pour les débutants et défis mentaux et techniques pour les artistes expérimentés. Pour tous les niveaux. Coût du matériel non compris. Bilingue Experiment with acrylic tools and techniques. Simple lessons for beginners, and mental and technical challenges using texture and technique for experienced artists. All levels welcome. Cost of materials is not included. Bilingual	CA-ACRY40	JEU TH	13:30 – 16:30	17 AL – 12 JN	302,67 \$	16+	Cent	9
	CARNET BIOGRAPHIQUE FAIT MAIN • HANDMADE MEMOIR ABOUT YOUR LIFE Dans cet atelier, vous créerez un mémoire sur votre vie, ou raconterez un incident précieux ou un moment marquant que vous souhaitez documenter. Le format final sera un livre fait à la main qui sera partagé lors d'une réunion à la fin de l'atelier. Vous serez initié à la cartographie mentale pour faire du brainstorming et de la planification, à différentes formes d'art et de techniques de marquage, à des compétences graphiques, à des techniques numériques selon les besoins et à la fabrication de livres. Bilingue In this workshop, you will create a memoir about your life, or recount a favourite incident or impactful moment you wish to document. The final format will be a handmade book to be shared at a gathering at the end. You will be introduced to mind mapping to brainstorm and plan, different ways of art and mark making, graphic skills, digital techniques as required and bookmaking. Bilingual	CA-MEM40	JEU THU	18:30 – 20:30	10 AL – 15 MA	134,52 \$	16+	Cent
DESSIN • DRAWING Apprenez les techniques de base du dessin dans une atmosphère décontractée. Aucune expérience nécessaire, créativité et plaisir garantis! Coût du matériel non compris. Bilingue Learn basic drawing techniques in a relaxed atmosphere. No experience required, creativity and fun guaranteed! Cost of material not included. Bilingual	CA-DESS20	MAR TU	16:30 – 18:30	8 AL – 10 JN	224,20 \$	16+	Cent	10



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 3 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 3</p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 2 Livre requis : <i>Pensar y aprender Libro 1</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 2. Book required: <i>Pensar y aprender Libro 1</i> (\$25 at renaud-bray.com)</p>	CA-ESP41	JEU TH	18:30 – 20:30	10 AL – 12 JN	224,20 \$	16+	Zoom	10
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 5 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 5</p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 4 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1 et 2</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 4 Book required: <i>Pensar y aprender libro 1 & 2</i> (\$25 at renaud-bray.com)</p>	CA-ESP20	MAR TU	09:30 – 11:30	8 AL – 10 JN	224,20 \$	16+	Cent	10
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 7 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 7</p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 6 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 1 et 2</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 6 Book required: <i>Pensar y aprender libro 1 & 2</i> (\$25 at renaud-bray.com)</p>	CA-ESP40	JEU TH	09:30 – 11:30	10 AL – 12 JN	224,20 \$	16+	Cent	10
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - INTERMÉDIAIRE INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS</p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - débutant 6 ou 7 Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Basic Spanish. Pre-requisite: Beginner Spanish for travellers 6 or 7 Book required: <i>Pensar y aprender Libro 3</i> (\$25 at renaud-bray)</p>	CA-ESP50	VEN FR	09:30 – 11:30	11 AL – 13 JN <i>Pas de cours</i> <i>No class</i> 18 AL	201,78 \$	16+	Cent	9
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - AVANCÉ ADVANCED SPANISH FOR TRAVELLERS</p> <p>Apprenez les phrases courantes pour vous débrouiller dans diverses situations, que vous voyagiez en Espagne, au Mexique ou dans tout pays hispanophone. Préalable : Espagnol pour les voyageurs Intermédiaire. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com) Learn Spanish phrases that will help you navigate your way through some common scenarios, whether you'll be traveling in Spain, Mexico, or another Hispanic country. Prerequisite: Intermediate Spanish for Travellers. Book required: <i>Pensar y aprender Libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com)</p>	CA-ESP10	LUN MO	09:30 – 11:30	7 AL – 16 JN <i>Pas de cours</i> <i>No class</i> 21 AL, 19 MA	201,78 \$	16+	Annex	9

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

***TEST ORAL OBLIGATOIRE POUR LES COURS SUR CETTE PAGE**
***ORAL TEST REQUIRED FOR COURSES ON THIS PAGE**

***INTRODUCTION À LA LANGUE FRANÇAISE**
***INTRODUCTION TO THE FRENCH LANGUAGE**

Pour les personnes n'ayant aucune ou très peu de connaissance du français à l'oral et à l'écrit. Apprentissage de mots-clés, d'expressions courantes et de phrases très simples tant dans sa compréhension que dans sa production orale et écrite.

For people with no or very little knowledge of spoken or written French. Learn keywords, common expressions, and a few simple phrases to comprehend and communicate orally and in writing.

CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
------	----------	------------	-------	-----------	---------	------------	-----------

CA-FR51	VEN FR	13:30 – 15:00	11 AV – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	168,15 \$	16+	Biblio Lib	10
---------	----------	---------------	-------------------------------------------------------------	-----------	-----	------------	----

***COURS DE FRANÇAIS - NIVEAU DÉBUTANT 1-2**
***FRENCH COURSE - BEGINNER LEVEL 1-2**

Pour les personnes ayant une base en français, cherchant à approfondir leurs connaissances. Apprentissage de l'environnement immédiat, phrases et expressions simples permettant une conversation de base.

For people with a basic knowledge of French who want to improve their skills. Learning about the immediate environment, simple phrases and expressions for basic conversation.

CA-FR50	VEN FR	9:30 – 11:00	11 AV – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	168,15 \$	16+	Biblio Lib	10
---------	----------	--------------	-------------------------------------------------------------	-----------	-----	------------	----

***COURS DE FRANÇAIS – NIVEAU INTERMÉDIAIRE 5-6**
***FRENCH COURSE – INTERMEDIATE LEVEL 5-6**

Pour les personnes voulant converser et écrire le français tout en utilisant la bonne syntaxe et un vocabulaire plus varié.

For people who want to converse and write in French using the right terminology and a more varied vocabulary.

CA-FR52	VEN FR	11:30 – 13:00	11 AV – 20 JN <i>Pas de cours No class 18 AL</i>	168,15 \$	16+	Biblio Lib	10
---------	----------	---------------	-------------------------------------------------------------	-----------	-----	------------	----

***IMPORTANT :**

Chaque participant recevra un appel téléphonique de la part du professeur de français quelques jours avant le début de la session pour vérifier qu'il est inscrit dans le niveau approprié. Pour plus d'informations, écrivez au centennial@beaconsfield.ca ou téléphonez au 514 428-4480.

All participants will receive a phone call from the teacher a few days before the beginning of the session to make sure each participant registered in the appropriate level. For more information, write to centennial@beaconsfield.ca or call 514 428-4480.



ACTIVITÉS PUBLIQUES | PUBLIC ACTIVITIES

Consultez l'horaire des activités publiques au Centre récréatif à :
Consult the public activities schedule at the Recreation Centre
online at: beaconsfield.ca

Procurez-vous la Carte loisirs et bénéficiez d'un accès illimité à toutes les activités publiques au Centre récréatif pendant un an à partir de la date d'achat.
Non-remboursable

Get your Leisure Card and enjoy unlimited access to scheduled public activities at the Recreation Centre for a year from date of purchase. **Non-refundable**



Disponible au Centre récréatif
Available at the Recreation Centre
514 428-4520

	BEACONSFIELD SEULEMENT ONLY	NON-RÉSIDENTS
0 - 2 ans years	Gratuit Free	
3 - 17 ans years	45 \$	160 \$
18 - 59 ans years	55 \$	265 \$
60+ ans years	25 \$	160 \$
Famille à la même adresse Family at the same address	125 \$	630 \$
Remplacement d'une carte Card replacement	10 \$	

**UNE PREUVE DE RÉSIDENCE ET D'ÂGE EST REQUISE
PROOF OF RESIDENCY AND AGE IS REQUIRED**

ENTRÉE INDIVIDUELLE | INDIVIDUAL ENTRY

ÂGE AGE	RÉSIDENTS RESIDENTS	NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS
0 - 2 ans years	Gratuit Free	Gratuit Free
3 - 17 ans years	2,50 \$	4,50 \$
18+ ans years	4,50 \$	6,75 \$

CARTE D'ACCÈS | ACCESS CARD NON-REMBOURSABLE | NON-REFUNDABLE

NON-RÉSIDENTS NON-RESIDENTS	15 ENTRÉES ENTRIES	40 ENTRÉES ENTRIES
3 - 17 ans years	63 \$	171 \$
18+ ans years	94,50 \$	256,50 \$

L'ENTRAÎNEMENT EN GROUPE ET LES LEÇONS PRIVÉES NE SONT PAS AUTORISÉS PENDANT LES PÉRIODES D'ACTIVITÉ LIBRES.

GYMNASSE :

Pickleball libre et Badminton libre : NOUVEAU Maximum de 16 joueurs par session de pickleball. Inscription obligatoire.

Parties improvisées pour joueurs de tous les niveaux. Les participants doivent apporter leur propre raquette ainsi que leur balle de pickleball ou leur volant de badminton. Ils doivent établir, avec les autres participants, l'horaire et la durée des parties pour que le temps de jeu soit réparti équitablement. Veuillez respecter les âges assignés et les niveaux de jeu des activités comme mentionnés sur l'horaire en vigueur. **NOTE :** Pour les périodes familiales, l'équipement pourrait être fourni.

Basketball libre :

Périodes de basketball libre pour joueurs de tous niveaux. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur. Certains équipements peuvent être prêtés. Il est recommandé d'apporter votre propre ballon.

Activités préscolaires :

Les enfants de 2 à 6 ans sont invités à venir jouer sur des structures de jeux. Venez courir, grimper, vous balancer et culbuter tout en ayant beaucoup de plaisirs. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Les structures et les équipements peuvent varier d'une fois à l'autre.

PISCINE :

Tous les enfants de 8 ans et moins, quelle que soit leur aptitude à la natation, doivent être surveillés directement (à portée de main dans l'eau) par une personne responsable âgée de 16 ans ou plus. Les baigneurs qui utilisent une veste de sauvetage doivent être accompagnés dans l'eau et surveillés par une personne de 16 ans ou plus.

Nage en longueurs :

Pour les 5 ans et plus qui sont capables de nager des longueurs seuls. Un minimum de 5 couloirs sont disponibles. Nage libre pour longueurs en continu. Les nageurs sont invités à apporter leurs propres équipements.

Baignade loisirs :

Nage récréative avec deux couloirs disponibles pour la nage en longueur, sauf si indication contraire.

Nage pour les séniors :

Périodes exclusives pour les nageurs de 50 ans et plus.

Wibit :

Pour les nageurs de 6 ans et plus ET mesurant au moins 1,10 m (3,6'). **OBLIGATOIRE :** Réussir un test de base de natation et porter la veste de flottaison fournie. Les enfants de 6 à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

GROUP COACHING AND PRIVATE LESSONS ARE NOT PERMITTED DURING PUBLIC ACTIVITY PERIODS.

GYMNASIUM:

Public Pickleball and Badminton: NEW Maximum of 16 players per pickleball session. Registration required.

Pick-up matches for players of all levels. Players must provide their own racquet and ball for pickleball or birdie for badminton and must work together to design a rotation schedule so that all participants have equal game play time. Please respect the age requirements and level of play of activities as mentioned on the current schedule. **NOTE:** For some family periods, equipment may be provided.

Public Basketball:

Public basketball for players of all levels. Please refer the age requirements on the updated schedule. Some equipment may be provided for sign out. It is recommended to bring your own ball.

Public Preschool Gym:

Children aged 2 to 6 are invited to play on our equipment. Run, climb, swing, roll and have fun. Children must be supervised by an adult. Equipment may change from week to week.

POOL:

All children 8 years of age and under, regardless of swimming ability, must be directly supervised (within arm's reach of the water) by a responsible person 16 years of age or older. Swimmers using a life jacket or swimming aid must be accompanied in the water and supervised by a person 16 years of age or older.

Lap Swim:

For swimmers aged 5 years old and over who can lap swim by themselves. A minimum of 5 lanes are available. Open swim for swimming continuous lengths. Swimmers are encouraged to bring their own personal equipment.

Leisure Swim:

Recreation swimming with two lanes available for lap swimming, unless otherwise indicated.

Senior Swim:

Exclusively for swimmers aged 50 years or more.

Wibit:

For swimmers 6 years of age and over AND at least 1.10m (3.6 ft) tall. **MANDATORY:** Pass a swimming ability test/wear a PFD (provided). Children between 6 and 8 must be accompanied by an adult in the water.



L'aréna est fermé pour des rénovations majeures. Suivez nos canaux de communication pour les mises à jour.

The arena is closed for major renovations. Follow our communication channels for updates.

