

CULTURE et LOISIRS

Programmes et activités • Automne 2024



CULTURE and LEISURE

Programs and Activities • Fall 2024



Le 27 juillet dernier, le concert de l'OSM a enchanté des milliers de spectateurs, offrant une soirée inoubliable au rythme de la musique d'un orchestre de renommée mondiale.

On July 27, the OSM concert delighted thousands of spectators, offering an unforgettable evening to the rhythm of the music of a world-renowned orchestra.



INSCRIPTION | REGISTRATION



INSCRIVEZ-VOUS À LA SESSION D'AUTOMNE!

REGISTER FOR THE FALL 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 **10 septembre** à partir de 8 h

POUR LES NON-RÉSIDENTS : Mardi **17 septembre** 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, **September 10** beginning at 8 a.m.

FOR NON-RESIDENTS: Tuesday, **September 17** 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>BOUGE ET GROOVE • MOVE AND GROOVE Mouvements actifs et amusants pour les enfants d'âge préscolaire afin qu'ils bougent avec la musique tout en interagissant avec d'autres enfants. A fun movement and music class that will keep children active and entertained.</p>	RP-MOVE70	DIM SU	11:30 - 12:15	29 SE - 8 DE	82,50 \$	2 - 5	Rec	11
<p>VOLLEYBALL - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE 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. Let's play! Based on teamwork, fun and sportsmanship, players will learn the basics including service, reception, bumping, passing volleying, setting and more.</p>	RC-VOLLEY50 RY-VOLLEY50	VEN FR VEN FR	17:15 - 18:45 19:00 - 20:30	27 SE - 6 DE 27 SE - 6 DE <i>Pas de cours No class 15 NO</i>	120 \$ 120 \$	9 - 12 12 - 16	Rec Rec	10 10
<p>BADMINTON - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE • BEGINNER AND INTERMEDIATE Venez avec vos amis et apprenez ensemble de nouvelles habiletés, des stratégies et des jeux. Come with your friends and together learn new skills, strategies and game play.</p>	RY-BAD50	VEN FR	16:00 - 16:45	27 SE - 6 DE <i>Pas de cours No class 15 NO</i>	80 \$	10 - 16	Rec	10
<p>BRICO PRÉSCOLAIRE • PRESCHOOL ART Encouragez la créativité de votre enfant en faisant de l'art; à faire avec la participation d'un parent ou d'un tuteur. Stimulate your child's creativity by making art; to be done with the participation of a parent or guardian.</p>	CP-ART60	SAM SA	09:30 - 10:30	28 SE - 7 DE <i>Pas de cours No class 19 OC</i>	81,50 \$	3 - 5	Cent	10
<p>ART POUR LES ENFANTS • ART FOR CHILDREN Exploration avec des matériaux et des techniques artistiques pour créer des projets uniques. Exploration with art materials and techniques to create unique projects.</p>	CC-ARTIST61	SAM SA	11:00 - 12:00	28 SE - 7 DE <i>Pas de cours No class 19 OC</i>	85 \$	6 - 12	Cent	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



Il n'y aura pas de cours les 16 et 17 novembre en raison d'une compétition de natation. | No classes on November 16 and 17 due to a swim competition.

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	1 OC - 3 DE	73,50 \$	10
	AC-DEBUT60	SAM SA	09:15 - 09:45	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-DEBUT61	SAM SA	09:50 - 10:20	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-DEBUT70	DIM SU	11:15 - 11:45	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
BLANC WHITE	AC-BLANC20	MAR TU	16:00 - 16:30	1 OC - 3 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC30	MER WE	16:00 - 16:30	2 OC - 4 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC31	MER WE	17:00 - 17:30	2 OC - 4 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC60	SAM SA	09:15 - 09:45	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC61	SAM SA	09:20 - 09:50	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC62	SAM SA	09:50 - 10:20	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC63	SAM SA	10:25 - 10:55	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC64	SAM SA	10:30 - 11:00	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC65	SAM SA	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC66	SAM SA	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC70	DIM SU	11:15 - 11:45	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC71	DIM SU	11:55 - 12:25	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-BLANC72	DIM SU	11:55 - 12:25	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
AC-BLANC73	DIM SU	12:30 - 13:00	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10	
JAUNE YELLOW	AC-JAUNE20	MAR TU	16:00 - 16:30	1 OC - 3 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE30	MER WE	16:00 - 16:30	2 OC - 4 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE60	SAM SA	09:15 - 09:45	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE61	SAM SA	09:50 - 10:20	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE62	SAM SA	10:25 - 10:55	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE63	SAM SA	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE64	SAM SA	11:05 - 11:35	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE65	SAM SA	12:25 - 12:55	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE70	DIM SU	11:20 - 11:50	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-JAUNE71	DIM SU	11:50 - 12:20	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
AC-JAUNE72	DIM SU	12:25 - 12:55	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10	
AC-JAUNE73	DIM SU	12:25 - 12:55	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10	

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



Il n'y aura pas de cours les 16 et 17 novembre en raison d'une compétition de natation. | No classes on November 16 and 17 due to a swim competition.

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
VERT GREEN	AC-VERT20	MAR TU	17:00 - 17:30	1 OC - 3 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT30	MER WE	16:30 - 17:00	2 OC - 4 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT60	SAM SA	09:20 - 09:50	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT61	SAM SA	09:55 - 10:25	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT62	SAM SA	10:25 - 10:55	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT63	SAM SA	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT70	DIM SU	11:20 - 11:50	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT71	DIM SU	11:55 - 12:25	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-VERT72	DIM SU	13:15 - 13:45	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
ROUGE RED	AC-ROUGE20	MAR TU	16:30 - 17:00	1 OC - 3 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE30	MER WE	16:30 - 17:00	2 OC - 4 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE60	SAM SA	09:15 - 09:45	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE61	SAM SA	09:50 - 10:20	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE62	SAM SA	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE63	SAM SA	11:40 - 12:10	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE70	DIM SU	11:15 - 11:45	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE71	DIM SU	11:50 - 12:20	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
	AC-ROUGE72	DIM SU	12:20 - 12:50	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
BLEU BLUE	AC-BLEU20	MAR TU	16:30 - 17:15	1 OC - 3 DE	84 \$	10
	AC-BLEU60	SAM SA	11:05 - 11:50	28 SE - 7 DE	84 \$	10
	AC-BLEU61	SAM SA	11:35 - 12:20	28 SE - 7 DE	84 \$	10
	AC-BLEU70	DIM SU	12:25 - 13:10	29 SE - 8 DE	84 \$	10
	AC-BLEU71	DIM SU	13:00 - 13:45	29 SE - 8 DE	84 \$	10
BRONZE	AC-BRONZE40	JEU TH	16:45 - 17:30	3 OC - 5 DE	84 \$	10
	AC-BRONZE60	SAM SA	11:55 - 12:40	28 SE - 7 DE	84 \$	10
	AC-BRONZE70	DIM SU	13:00 - 13:45	29 SE - 8 DE	84 \$	10

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



Il n'y aura pas de cours les 16 et 17 novembre en raison d'une compétition de natation. | No classes on November 16 and 17 due to a swim competition.

NIVEAU LEVEL	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	SEM WEEKS
ARGENT SILVER	AC-ARGENT40	JEU TH	16:00 - 16:45	3 OC - 5 DE	84 \$	10
	AC-ARGENT60	SAM SA	12:10 - 12:55	28 SE - 7 DE	84 \$	10
	AC-ARGENT70	DIM SU	13:05 - 13:50	29 SE - 8 DE	84 \$	10
OR GOLD	AC-OR40	JEU TH	16:00 - 16:45	3 OC - 5 DE	84 \$	10
	AC-OR60	SAM SA	12:10 - 12:55	28 SE - 7 DE	84 \$	10
	AC-OR70	DIM SU	13:05 - 13:50	29 SE - 8 DE	84 \$	10
* APPRENDRE À NAGER (Enfants de 8 à 13 ans) LEARN TO SWIM (Kids aged 8 to 13)	AY-NAGE40	JEU TH	17:00 - 17:30	3 OC - 5 DE	73,50 \$	10
	AY-NAGE60	SAM SA	11:00 - 11:30	28 SE - 7 DE	73,50 \$	10
	AY-NAGE70	DIM SU	12:55 - 13:25	29 SE - 8 DE	73,50 \$	10
** LEÇONS PRIVÉES PRIVATE LESSONS	AC-PV60	SAM SA	09:55 - 10:25	28 SE - 7 DE	315 \$	10
	AC-PV61	SAM SA	10:30 - 11:00	28 SE - 7 DE	315 \$	10
	AC-PV62	SAM SA	10:25 - 10:55	28 SE - 7 DE	315 \$	10
	AC-PV63	SAM SA	11:35 - 12:05	28 SE - 7 DE	315 \$	10
	AC-PV70	DIM SU	11:10 - 11:40	29 SE - 8 DE	315 \$	10
	AC-PV71	DIM SU	11:45 - 12:15	29 SE - 8 DE	315 \$	10

*Ce cours est une initiation à l'eau, pour les enfants non-nageurs âgés de 8 à 13 ans. Différents exercices seront utilisés pour les aider à se sentir à l'aise dans l'eau, à apprendre les techniques de base de la natation et à se sentir à l'aise en eau profonde. Ils apprendront les bases de la nage en crawl et en dos crawlé. Ils s'exerceront à nager un minimum de 25 m ainsi qu'à faire du surplace pendant 30 secondes.

This course is an initiation to water, for non-swimmer kids aged from 8 to 13. Different exercises will be used to help develop a comfort in the water, and learn basic swimming skills and comfort in deep water. They will learn the basics to swim front crawl and back crawl. They will work towards swimming a minimum of 25m and staying afloat for 30 seconds.

**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 préalables. 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 **10 septembre à 8 h pour les résidents**, et le **17 septembre à 8 h pour les non-résidents**. | Registration for aquatic training begins on **September 10 at 8 a.m. for residents** and on **September 17 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-REQSN70

Dim | Su **22 SE**

09:00 – 13:00

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 **21 – 22 SE**

08:00 – 16:30

Coût | Cost : 0 \$

PRÉALABLES | PREREQUISITES

Cette formation de deux jours est un préalable 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 **29 SE – 1 DE**

10:00 – 14:00

Évaluation : 8 DE

Aucun cours n'aura lieu le dimanche 17 novembre en raison d'une compétition de natation.

No classes will be held on Sunday, November 17 due to a swimming competition.

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 **28 SE – 7 DE**

08:45 – 13:00

Évaluation : 14 DE

Aucun cours n'aura lieu le samedi 16 novembre en raison d'une compétition de natation.

No classes will be held on Saturday, November 16 due to a swimming competition.

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

 PAS DE COURS | NO CLASSES 14 OC

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	-	-	23 SE - 20 DE	329,57 \$	13
AQUAFORME • AQUAFIT Exercices aérobiques aquatiques conçus pour améliorer la forme physique générale. Aquatic aerobic exercises designed to improve well-being.	AA-FORME10	LUN MO	09:00 - 09:45	23 SE - 16 DE	130,38 \$	12
	AA-FORME11	LUN MO	13:00 - 13:45	23 SE - 16 DE	130,38 \$	12
	AA-FORME20	MAR TU	09:00 - 09:45	24 SE - 17 DE	141,24 \$	13
	AA-FORME30	MER WE	09:00 - 09:45	25 SE - 18 DE	141,24 \$	13
	AA-FORME40	JEU TH	09:00 - 09:45	26 SE - 19 DE	141,24 \$	13
	AA-FORME41	JEU TH	13:00 - 13:45	26 SE - 19 DE	141,24 \$	13
	AA-FORME50	VEN FR	08:30 - 09:15	27 SE - 20 DE	141,24 \$	13
AA-FORME51	VEN FR	13:00 - 13:45	27 SE - 20 DE	141,24 \$	13	
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	24 SE - 17 DE	141,24 \$	13

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	1 OC - 3 DE 3 OC - 5 DE	86,23 \$ 86,23 \$	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	1 OC - 3 DE 3 OC - 5 DE	86,23 \$ 86,23 \$	10 10

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ZUMBA TONIFIANT • ZUMBA TONING</p> <p>Ce cours suit les mêmes principes de danse qu'un cours de Zumba, mais avec une résistance supplémentaire en utilisant des poids très légers.</p> <p>This course follows the same dance-inspired principles of a Zumba class along with the added resistance of very light weights.</p>	RA-ZUMT20	MAR I TU	08:00 – 09:00	24 SE – 3 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
<p>MODELAGE DU CORPS • BODY SCULPTING</p> <p>Conditionnement musculaire, tonification et étirements au moyen de poids légers et autres équipements.</p> <p>Muscle toning and stretching using training tools and light weights.</p>	RA-BODYSCU10	LUN I MO	08:30 – 09:30	23 SE – 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	16+	Rec	11
<p>ZUMBA</p> <p>Venez vous amuser tout en améliorant votre cardio, votre flexibilité, votre coordination et votre tonus musculaire dans ce cours à intensité variée.</p> <p>Come have some fun all while improving your cardio, flexibility, coordination and muscle tone in this varied intensity class.</p>	RA-ZUM10	LUN I MO	19:30 – 20:30	23 SE – 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	16+	Chalet Beacon Hill	11
	RA-ZUM40	JEU I TH	19:30 – 20:30	26 SE – 5 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
<p>DANSE EN LIGNE MODERNE - DÉBUTANT • BEGINNER LINE DANCING</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	RA-LINE130	MER I WE	13:30 – 14:30	25 SE – 20 NO	83,30 \$	16+	Rec	9
<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, et tout est bien expliqué. Détendez-vous et faites travailler votre cerveau en même temps.</p> <p>If you already dance 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 I TU	19:45 – 20:45	24 SE – 19 NO	83,30 \$	16+	Chalet Beacon Hill	9
<p>DANSE EN LIGNE COUNTRY - DÉBUTANT BEGINNER COUNTRY LINE DANCING</p> <p>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!</p> <p>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!</p>	RA-LINEC20	MAR I TU	18:30 – 19:30	24 SE – 19 NO	83,30 \$	16+	Chalet Beacon Hill	9

PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ESSENTRICS®</p> <p>Réveillez vos muscles avec des 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. Recommandé pour les participants de tous niveaux.</p> <p>Reawaken your muscles with 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. Recommended for participants of all fitness levels.</p>	RA-ESS10	LUN MO	11:30 – 12:30	23 SE – 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	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.</p> <p>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	23 SE – 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	16+	Rec	11
	RA-TAI30	MER WE	19:00 – 20:00	25 SE – 4 DE	101,80 \$	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.</p> <p>This class includes low intensity aerobics, toning and stretching using balls, chairs and light weights.</p>	RA-LITE40	JEU TH	13:15 – 14:15	26 SE – 5 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
<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. Ce cours offre un espace calme et relaxant pour relâcher les tensions et se concentrer sur son corps et sa respiration.</p> <p>A gentle and restorative yoga practice that focuses on longer holds and total-body stretches. This class provides a calm and relaxing space to let go of tension and bring focus to your body & breath.</p>	RA-YOGA20	MAR TU	10:30 – 11:30	24 SE – 3 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
<p>YOGA POUR LA DÉTENTE ET LE BIEN-ÊTRE • YOGA TO RELAX AND RESTORE</p> <p>Le yoga est le moyen idéal pour se détendre, soulager le stress et rehausser la santé physique et psychologique. Pratiquez des techniques de détente tout en renforçant et tonifiant votre corps.</p> <p>Yoga is the ideal way to wind down, 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	23 SE – 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	16+	Rec	11
<p>YOGA SENIOR YOGA</p> <p>Un mélange reposant de yoga Hatha et Kundilini sur chaise et tapis. Nous explorerons les mudras pour la pleine conscience et relâcherons la tension avec la respiration et les poses des chakras.</p> <p>A restful mix of Hatha and Kundilini Yoga using chair and mat. We'll explore mudras for mindfulness and release tension with breathing and chakra poses.</p>	RA-Y-SEN50	VEN FR	09:30 – 10:30	27 SE – 6 DE	101,80 \$	50+	Rec	11
<p>MUSCULATION ET ÉTIREMENTS • PUMP & STRETCH</p> <p>Idéal pour se mettre en forme et tonifier son corps. Un entraînement complet du corps avec des poids légers à modérés, suivi d'un étirement profond pour améliorer la flexibilité.</p> <p>Great for anyone looking to get toned and fit. A total body workout using light to moderate weights followed by a deep stretch to help enhance flexibility.</p>	RA-PUMP30	MER WE	08:00 – 09:00	25 SE – 4 DE	101,80 \$	16+	Rec	11

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	09:30 - 10:30	24 SE - 3 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
	RA-PICKLE121	MAR TU	18:30 - 19:30	24 SE - 3 DE	101,80 \$	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	10:45 - 11:45	24 SE - 3 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
	RA-PICKLE221	MAR TU	19:45 - 20:45	24 SE - 3 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
ABDOS & TRONC • ABS & CORE 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.	RA-CORE40	JEU TH	14:30 - 15:30	26 SE - 5 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
VINYASA YOGA VINYASA Dans ce cours, vous passerez par une série de poses qui renforcent 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.	RA-Y-VIN10	LUN MO	18:15 - 19:15	23 SE - 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	16+	Rec	11
PILATES 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	26 SE - 5 DE	101,80 \$	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.</p> <p>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	24 SE – 3 DE	101,80 \$	16 +	Rec	11
<p>YOGA DOUX • GENTLE YOGA</p> <p>Venez-vous ressourcer grâce à une combinaison de yoga Hatha et Iyengar. Perfectionnez vos postures, méditez, pratiquez différentes techniques de respiration et détendez-vous. Pour tous les niveaux.</p> <p>Come and recharge through a combination of Hatha and Iyengar yoga. It's an opportunity to perfect your poses, meditate, practice different breathing techniques and relax. For all levels.</p>	RA-YOGA30	MER WE	19:00 – 20:00	25 SE – 4 DE	101,80 \$	16 +	Rec	11
<p>MARCHE NORDIQUE • NORDIC WALKING</p> <p>(DÉBUTANT BEGINNER : RA-WALK40 INTERMÉDIAIRE INTERMEDIATE : RA-WALK41)</p> <p>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.</p> <p>Location de bâtons ou achat disponible - voir l'instructeur.</p> <p>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.</p>	RA-WALK40 RA-WALK41	JEU TH JEU TH	11:15 – 12:15 10:00 – 11:00	26 SE – 5 DE 26 SE – 5 DE	101,80 \$ 101,80 \$	16 + 16 +	Rec Rec	11 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.</p> <p>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	27 SE – 6 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
<p>PILATES</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	RA-PIL10	LUN MO	10:30 – 11:30	23 SE – 9 DE <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	101,80 \$	16+	Rec	11



L12



AUTOMNE 2024 FALL



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

DANSE SOCIALE DÉBUTANT • BEGINNER BALLROOM DANCE

Apprenez les bases du cha-cha, du swing, de la salsa, du foxtrot et de la valse. Les participants doivent s'inscrire avec un/une partenaire.

Learn the basic steps to cha-cha, swing, salsa, foxtrot and waltz. Participants must register with a partner.

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
	RA-BALL160	SAM SA	17:30 - 18:30	28 SE - 7 DE	101,80 \$	16 +	Rec	11
	RA-BALL260	SAM SA	18:45 - 19:45	28 SE - 7 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
	RA-Y-VIN50	VEN FR	12:30 - 13:30	27 SE - 6 DE	101,80 \$	16+	Rec	11
	RA-Y-YIN50	VEN FR	13:45 - 14:45	27 SE - 6 DE	101,80 \$	16+	Rec	11

DANSE SOCIALE INTERMÉDIAIRE • INTERMEDIATE BALLROOM DANCE

Apprenez des figures intermédiaires du cha-cha, du swing, de la salsa, du foxtrot, de la valse, de la samba et de la rumba. Les participants doivent s'inscrire avec un/une partenaire.

Learn intermediate figures to cha-cha, swing, salsa, foxtrot, waltz, samba and rumba. Participants must register with a partner.

YOGA VINYASA YOGA

La combinaison de la respiration et du mouvement crée un "flux" dynamique qui est à la fois énergisant et relaxant. Le yoga Vinyasa travaille la force, l'équilibre, la mobilité et la flexibilité.

Combining breath and movement to create dynamic "flow" that is both energizing and relaxing. Vinyasa yoga works on strength, balance, mobility, and flexibility.

YOGA YIN YOGA

Un style de yoga au rythme lent où les participants maintiennent les poses pendant plusieurs minutes afin d'augmenter leur flexibilité en étirant et en allongeant les muscles et les tissus qui les entourent. Le yin yoga se concentre sur la respiration et encourage une expérience méditative.

A slow-paced style of yoga where participants hold poses for several minutes to increase flexibility by stretching and lengthening muscles and surrounding tissue. Yin yoga focuses on breath and encourages a meditative experience.



PROGRAMMES POUR ADULTES | ADULT PROGRAMS

	CODE	JOUR DAY	HEURE TIME	DATES	COÛT COST	ÂGE AGE	LIEU PLACE	SEM WEEKS
<p>ACRYLIQUE AGRÉABLE • AGREEABLE ACRYLICS Familiarisez-vous avec les outils et techniques de l'acrylique. Pour tous les niveaux. Approche simple et facile pour les débutants; défis mentaux et techniques pour l'artiste expérimenté. Coût du matériel non compris. Bilingue Experiment with acrylic tools and techniques. All levels welcome. Simple lessons for beginners; mental and technical challenges using texture and technique for experienced artists. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-ACRY40	JEU TH	13:30 – 16:30	26 SE – 5 DE	341,48 \$	16 +	Cent	11
<p>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</p>	CA-AQUA30	MER WE	13:30 – 16:30	25 SE – 4 DE	341,48 \$	16+	Cent	11
<p>MÉDIAS MIXTES : COLLAGE ET PEINTURE • MIXED MEDIA: COLLAGE AND PAINT Dans le cadre d'un projet d'art abstrait, sur toile ou sur papier, les élèves explorent différentes textures avec des collages et des articles ménagers, et en apprendront davantage sur la conception et la couleur des compositions. Coût du matériel non compris. Bilingue This course offers instructions on an abstract project, either on canvas or on paper. Students will explore different textures with collage and from household items and learn about composition design and colour. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-MIX10	LUN MO	13:30 – 16:30	23 SE – 28 OC <i>Pas de cours No class 14 OC</i>	155,22 \$	16+	Cent	5
<p>DESSIN • DRAWING Ce cours d'introduction explique les bases du dessin de contour, du dessin rapide, du dessin à l'aveugle et du dessin d'observation. Pour débutants et dessinateurs expérimentés cherchant à rafraîchir leurs connaissances. Coût du matériel non compris. Bilingue This introductory course covers the basics of contour drawing, rapid drawing, blind drawing and observation drawing. For beginners and experienced artists looking to refresh their skills. Cost of material not included. Bilingual</p>	CA-DESS20	MAR TU	15:30 – 17:30	24 SE – 3 DE	227,65 \$	16+	Cent	11
<p>AMBIANCE ARTISTIQUE • ARTISTIC VIBE Explorez votre créativité. Essayez divers matériaux pour réaliser des projets de collage, de papier mâché, de sculpture en carton, de gravure et bien plus encore! Convient à tous les niveaux de compétence. Coût du matériel non compris. Bilingue Explore your creativity. Try out different materials for projects in collage, papier-mâché, cardboard sculpture, printmaking and more! Suitable for all skill levels. Cost of materials is not included. Bilingual</p>	CA-ART60	SAM SA	13:00 – 14:00	28 SE – 30 NO <i>Pas de cours No class 19 OC</i>	93,13 \$	16+	Cent	9



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 1 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 1</p> <p>Espagnol de base - pas d'expérience requise. Livre requis : <i>Pensar y aprender Libro 1</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish – no experience required. Book required: <i>Pensar y aprender libro 1</i> (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP41	JEU TH	18:30 – 20:30	26 SE – 5 DE	227,65 \$	16+	Zoom	11
								
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS - DÉBUTANT 3 BEGINNER SPANISH FOR TRAVELLERS 3</p> <p>Espagnol de base. Préalable : Espagnol pour les voyageurs - Débutant 1 ou 2. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 2</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish. Prerequisite: Spanish for travellers - Beginner 1 or 2. Book required: <i>Pensar y aprender libro 2</i> (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP20	MAR TU	09:30 – 11:30	24 SE – 3 DE	227,65 \$	16+	Cent	11
<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 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish. Pre-requisite: Spanish for travellers - Beginner 4. Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP40	JEU TH	09:30 – 11:30	26 SE – 5 DE	227,65 \$	16+	Cent	11
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – INTERMÉDIAIRE INTERMEDIATE SPANISH FOR TRAVELLERS</p> <p>Espagnol de base. Préalable : L'espagnol pour débutant 2. Livre requis : <i>Pensar y aprender libro 3</i> (25 \$ au renaud-bray.com). Basic Spanish. Prerequisite: Beginner Spanish 2. Book required: <i>Pensar y aprender libro 3</i> (\$25 at renaud-bray.com).</p>	CA-ESP50	VEN FR	09:30 – 11:30	27 SE – 6 DE	227,65 \$	16+	Cent	11
<p>ESPAGNOL POUR LES VOYAGEURS – AVANCÉ SPANISH FOR TRAVELLERS – ADVANCED</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 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	23 SE – 9 DE Pas de cours No class 14 OC	227,65 \$	16+	Annex	11

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. Learning 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	27 SE – 6 DE	170,74 \$	16+	Biblio Lib	11
---------	----------	---------------	--------------	-----------	-----	------------	----

***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	27 SE – 6 DE	170,74 \$	16+	Biblio Lib	11
---------	----------	--------------	--------------	-----------	-----	------------	----

***COURS DE FRANÇAIS – NIVEAU INTERMÉDIAIRE 5-6**
***FRENCH COURSE – LEVEL INTERMEDIATE 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 – 13:30	27 SE – 6 DE	170,74 \$	16+	Biblio Lib	11
---------	----------	---------------	--------------	-----------	-----	------------	----

***IMPORTANT :**

Pour valider votre niveau de français et confirmer votre inscription, vous devrez effectuer un test oral. Pour plus d'informations, écrivez au centennial@beaconsfield.ca ou téléphonez au 514 428-4400 poste 4480.

To validate your level of French and confirm your registration, you must take an oral test. For more information, write to centennial@beaconsfield.ca or call 514 428-4400 ext. 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



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

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.**

	BEAONSFIELD SEULEMENT ONLY	NON-RÉSIDENTS NOUVEAU NEW
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 EST INTERDIT DURANT LES PÉRIODES D'ACTIVITÉ LIBRES.

GYMNASSE :

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

Jouez des parties avec des participants de tous 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 des participants de tous niveaux. Veuillez vérifier les âges assignés pour chaque période sur l'horaire en vigueur.

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 et plus.

Nage en longueur :

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

Baignade loisirs :

Nage récréative avec deux couloirs de disponible 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 IS 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.

Public Preschool Gym:

Children from 2 to 6 years of age 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 jusqu'en 2025.
The arena is closed for major renovations until 2025.

