



KIRKLAND

activités

activities

Automne 2024 Fall

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

Culture et loisirs / Culture and Recreation

Inscription aux programmes d'automne

Fall Program Registration



Théâtre Bonbon
Lollipop Theatre

Rendez-vous des aînés
Seniors' Fest

Conférences à la Bibliothèque
Conferences at the Library

Renseignements généraux General Information



SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

16950, boulevard Hymus

Programmes de loisirs

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

Réservation de locaux

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

Heures d'ouverture Opening hours

SERVICE DES LOISIRS / RECREATION DEPARTMENT

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

COMPLEXE SPORTIF / SPORTS COMPLEX

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

BIBLIOTHÈQUE LIBRARY

514 630-2726

17100, boulevard Hymus

Heures d'ouverture Opening hours

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

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

Information :

Communication@ville.kirkland.qc.ca

Impression / Printing : Numerix

Dépôt légal / Legal deposit:
Bibliothèque nationale du Québec

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

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



Table des matières / Table of content

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



ville.kirkland.qc.ca

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



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



AVANT L'INSCRIPTION

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

À noter qu'il faut être membre de la bibliothèque de Kirkland pour s'inscrire à une activité jeunesse (page 29)

L'INSCRIPTION EN 9 ÉTAPES FACILES

1. S'assurer d'avoir préalablement créé et fait approuver son compte **Accès Cité Loisirs**
 2. S'inscrire à partir d'un ordinateur ou d'une tablette (l'usage d'un téléphone cellulaire n'est pas recommandé)
 3. Se rendre sur le site Internet de la Ville, dans la section « Liens rapides/Inscriptions aux activités »
 4. Entrer son adresse courriel et son mot de passe dans le coin supérieur droit du site d'inscription **AccèsCité**
 5. Cliquer sur « Activités », puis sur « S'inscrire »
 6. Sélectionner le nom de la personne à inscrire et les activités désirées une à une
 7. Lire et accepter le contrat d'inscription
 8. Répondre aux questions obligatoires
 9. Effectuer le paiement par carte de crédit
- Important: Vous devez compléter la transaction (PASSER À LA CAISSE) même s'il s'agit d'une activité gratuite. Vous recevrez une confirmation d'inscription par courriel.**

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

PRIOR TO REGISTRATION

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

Please note that you must be a member of the Kirkland library to register for youth activities (page 29)

REGISTER IN 9 EASY STEPS

1. Make sure that your **AccèsCité Loisirs** account is created and has been approved
 2. Register from a computer or tablet (cell phone use is not recommended)
 3. Go to the Town's website under the tab "Quick access/Registration for programs"
 4. Enter your email and password in the upper right corner of the **AccèsCité** registration site
 5. Click on "Activities", then "Register"
 6. Select the name of the person you wish to register and the desired activities one by one
 7. Read and accept the registration contract
 8. Answer the mandatory questions
 9. Proceed to payment by credit card
- Important: You must complete the transaction (CHECK OUT) even if it is a free activity. Registration confirmation will be sent to you by email.**

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

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

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



INFO:
1 833 693-2253

COMPANION LEISURE CARD

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

Inscription aux programmes d'automne

Registration for Fall Programs

À noter que les cours pour lesquels le nombre d'inscriptions n'est pas suffisant seront annulés le vendredi précédant le début de la session. Inscrivez-vous le plus tôt possible pour éviter que le cours de votre choix soit annulé.



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

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

Clientèle / Clientele	Dates	Paiement / Payment
Résidents de KIRKLAND & BEACONSFIELD Residents	Dès le mardi 27 août, 9 h As of Tuesday, August 27, 9 am	Carte de crédit SEULEMENT
Pour TOUS For ALL	Dès le mardi 3 septembre, 9 h As of Tuesday, September 3, 9 am	Credit card ONLY

ÂGE REQUIS

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

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

AGE REQUIREMENTS

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

REFUND POLICY

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

GRILLE TARIFAIRE – FEE SCHEDULE

R&B	Résidents de Kirkland et Beaconsfield Kirkland and Beaconsfield Residents	Prix régulier Regular price
NR	Non-résidents Non-residents	Prix régulier + 20% Regular price + 20%
R65+	Résidents de Kirkland 65+ ans Kirkland Residents 65+ yr olds	Prix régulier – 20% à l'inscription Regular price – 20% at registration

Escomptes offerts aux résidents de Kirkland seulement

Discounts offered to Kirkland residents only

10%

Escompte applicable aux Programmes pour enfants

(exceptions: Sportball et Tennis adapté)

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

Discount applicable to Children's Programs

(exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

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

15%

Escompte applicable aux Programmes pour adultes 14+

(exceptions: Karaté et Patinage)

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

Discount applicable to Adult 14+ Programs

(exceptions: Karate and Skating)

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

20%

Escompte applicable aux Programmes pour adultes 14+

(exception: Danse-thérapie)

- Pour l'inscription de tout résident âgé de 65+ ans à un programme récréatif ou culturel.
- Le participant doit avoir l'âge requis au moment de l'inscription.

Discount applicable to Adult 14+ Programs

(exception: Dance-Therapy)

- For any resident aged 65+ years registering for a cultural or recreational program.
- The participant must be the age required at registration time.

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

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

BÉBÉS COMPTINES (0 à 24 mois)

Les JEUDIS – 26 septembre au 5 décembre
9h30 à 10h

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

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



MOTHER GOOSE (0 to 24 months)

THURSDAYS – September 26 to December 5
9:30 to 10:00 am

Nursery rhymes, songs and stories await baby and mommy or daddy at the Library.

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



HEURE DU CONTE (2 à 5 ans)

Les JEUDIS – 26 septembre au 5 décembre
10h15 à 11h00

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

STORYTIME (2 to 5 yr olds)

THURSDAYS – September 26 to December 5
10:15 to 11:00 am

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



HEURE DU CONTE DU SAMEDI MATIN (2 à 5 ans)

Les SAMEDIS – 28 septembre au 7 décembre
11h00 à 11h45

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

SATURDAY MORNING STORYTIME (2 to 5 yr olds)

SATURDAYS – September 28 to December 7
11:00 to 11:45 am

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



RAPPELS IMPORTANTS

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

IMPORTANT REMINDERS

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

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

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

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS



ART MULTIMÉDIA (6 à 10 ans)

À la Bibliothèque

Les **SAMÉDIS - 14 septembre au 16 novembre**
Au choix: 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25

Coût: R&B: 120 \$

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

MULTIMEDIA ART (6 to 10 yr olds)

At the Library

SATURDAYS - September 14 to November 16
Choice of: 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm

Cost : R&B: \$120

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



CHORALE avec Marjorie Walter Programme bilingue (8+ ans)

Au chalet Holleuffer

Les **MERCREDIS - 18 septembre 2024 au 21 mai 2025***
18h00 à 19h45

* Relâche: 23 octobre 2024, 19 décembre 2024 au 21 janvier 2025, et 5 mars 2025

Coût: R&B: 8-13 ans: 242 \$
R&B: 14+ ans: 278 \$

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

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

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

At Holleuffer Chalet

WEDNESDAYS - September 18, 2024 to May 21, 2025*
6:00 to 7:45 pm

* No class: October 23, 2024, December 19, 2024 to January 21, 2025, and March 5, 2025

Cost: R&B: 8-13 yr olds: \$242
R&B: 14+ yr old: \$278

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

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



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

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Programme offert en anglais – manuel disponible en français

DIMANCHE 27 octobre 2024
9h00 à 15h00

Coût : R&B : 50\$

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

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

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

At the Sports Complex (Reception Hall)

Program offered in English

SUNDAY, October 27, 2024
9:00 am to 3:00 pm

Cost : R&B : \$50

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

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



Cours de danse Dance classes

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

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

- Essayage et achat de l'uniforme (environ 98 \$) au chalet Ecclestone: Samedi 7 septembre 2024
- Spectacle de fin d'année: Samedi 3 mai 2025

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

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

- Uniform fitting & purchase (approximately \$98) at Ecclestone Chalet: Saturday, September 7, 2024
- End of Year Show: Saturday, May 3, 2025



BALLET (3 à 7 ans)

Au chalet Ecclestone

**Les SAMEDIS - 14 septembre au 14 décembre 2024*
ET - 11 janvier au 26 avril 2025***

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

* Relâche: le 12 octobre 2024, les 1 et 22 mars 2025, et le 19 avril 2025

Coût: R&B: 203 \$

BALLET (3 to 7 yr olds)

At Ecclestone Chalet

**SATURDAYS - September 14 to December 14, 2024*
AND - January 11 to April 26, 2025***

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

* No class: October 12, 2024, March 1 and 22, 2025, and April 19, 2025

Cost: R&B: \$203

BALLET ET DANSE CLASSIQUE (8 à 17 ans)

Au chalet Ecclestone

**10 septembre au 13 décembre 2024
ET 14 janvier au 2 mai 2025**

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

* Relâche: le 15 octobre 2024, les 4 et 18 mars 2025, et le 22 avril 2025
**Relâche: le 18 octobre 2024, les 7 et 21 mars 2025, et le 18 avril 2025

Coût: R&B 8 à 13 ans: 203\$
R&B 14+ ans: 237\$

BALLET & CLASSICAL DANCE (8 to 17 yr olds)

At Ecclestone Chalet

**September 10 to December 13, 2024
AND January 14 to May 2, 2025**

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

* No class: October 15, 2024, March 4 and 18, 2025, and April 22, 2025
**No class: October 18, 2024, March 7 and 21, 2025, and April 18, 2025

Cost: R&B 8 to 13 yr olds: \$203
R&B 14+ yr olds: \$237

PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS



PATINAGE PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

À l'Aréna de Kirkland

Les **MERCREDIS** - 11 septembre au 26 novembre 2024
9h10 à 9h50

Coût: R&B: 132 \$

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

PRESCHOOL SKATING (3 to 6 yr olds)

At the Kirkland Arena

WEDNESDAYS - September 11 to November 26, 2024
9:10 to 9:50 am

Cost : R&B: \$132

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



SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

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

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

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

SPORTBALL-KIDS (2 to 5 yr olds)

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

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

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



TENNIS ADAPTÉ Autisme Proset (5 à 20 ans)

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

Juniors (5 à 12 ans)

Adolescents (13 à 20 ans)

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

INFO: Philippe Manning - 438 321-1564

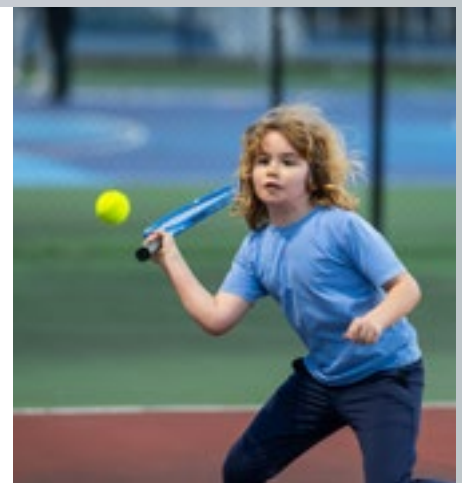
ADAPTED TENNIS Proset Autism (5 to 20 yr olds)

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

Juniors (5 to 12 yr olds)

Teens (13 to 20 yr olds)

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



PROGRAMMES DE KARATÉ POUR TOUS KARATE PROGRAM FOR ALL



KARATÉ STYLE SHOTOKAN AJK (5 à 99 ans)

Au Complexe sportif - Gymnase

**2x semaine : Les MARDIS et JEUDIS
10 septembre au 12 décembre 2024***

* Relâche: jeudi 10 octobre 2024

Débutants à ceintures vertes:	18h00 à 18h50
Ceintures bleues à noires:	19h00 à 19h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	203 \$
R&B 14 + ans:	237 \$
R65:	190 \$

Au Complexe sportif - Salle de réception

**1x semaine : Les SAMEDIS (R)
14 septembre au 14 décembre 2024***

* Relâche: samedi 28 septembre 2024

Débutants:	9h00 à 9h50
Ceintures lignées blanc/noir (10^e KYU) à jaunes (8^e KYU):	10h00 à 10h50
Ceintures oranges (7^e KYU) à violets (4^e KYU):	11h00 à 11h50
Ceintures brune et noires:	12h00 à 12h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	98 \$
R&B 14 + ans:	114 \$
R65:	91 \$

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

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

KARATÉ SHOTOKAN JKA STYLE (5 to 99 year olds)

At the Sports Complex - Gymnasium

**2x week: TUESDAYS and THURSDAYS
September 10 to December 12, 2024***

* No class: Thursday, October 10, 2024

Beginners to green belts:	6:00 to 6:50 pm
Blue to black belts:	7:00 to 7:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$203
R&B 14 + yr olds:	\$237
R65:	\$190

At the Sports Complex - Reception Hall

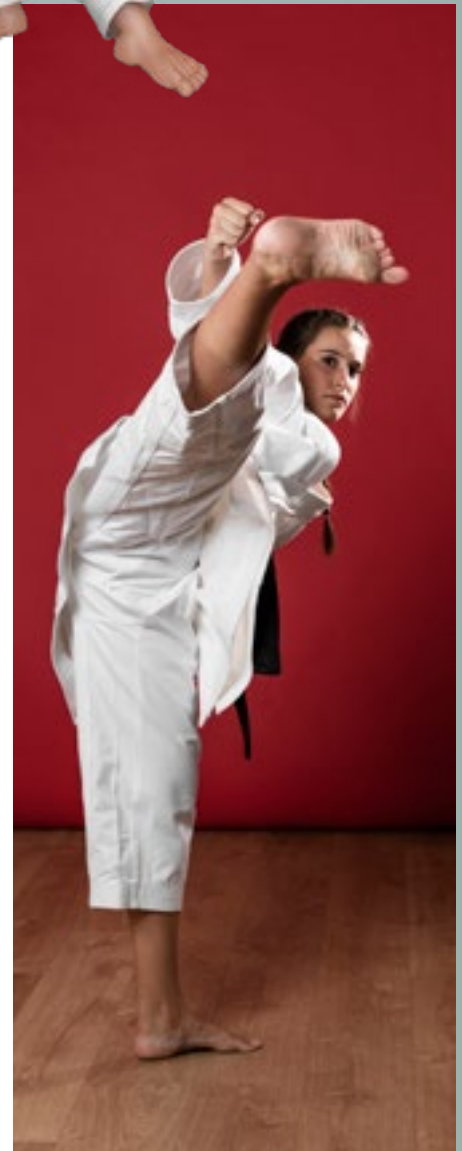
**1x week: SATURDAYS (R)
September 14 to December 14, 2024***

* No class: Saturday, September 28, 2024

Beginners :	9:00 to 9:50 am
Striped white/black (10^e KYU) to yellow (8th KYU):	10:00 to 10:50 am
Orange (7th KYU) to purple (4th KYU) belts:	11:00 to 11:50 am
Brown to black belt:	12:00 to 12:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$98
R&B 14 + yr olds:	\$114
R65:	\$91

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

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



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



COURS DE MISE EN FORME POUR ADOS

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

Les 3 cours suivants sont gratuits, mais il t'est recommandé de t'inscrire en ligne pour t'assurer d'une place (voir détails en pages 3).

FITNESS CLASSES FOR TEENS

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

The following 3 courses are free of charge, but we recommend you register online to ensure a place (see details on pages 3).

YOGA

Niveau débutant

Au Complexe sportif (Salle de réception)
Le DIMANCHE 20 octobre 16h00 à 16h50

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

- Un matelas de yoga ou de pilates est requis.

YOGA

Beginner level

At the Sports Complex (Reception Hall)
SUNDAY, October 20 4:00 to 4:50 pm

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

- Yoga or Pilates mat is required.



HIIT: Entraînement par intervalles à haute intensité

Au Complexe sportif (Salle de réception)
Le DIMANCHE 3 novembre 16h00 à 16h50

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

HIIT: High Intensity Interval Training

At the Sports Complex (Reception Hall)
SUNDAY, November 3 4:00 to 4:50 pm

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



ATELIER D'AUTO-DÉFENSE (12-17 ans)

Au Complexe sportif (Salle de réception)
Le DIMANCHE 17 novembre 16h00 à 18h00

Cet atelier s'inscrit dans une approche de santé globale qui permet aux participants de développer des outils pour définir vos limites tant relationnelles que physiques, à communiquer ces frontières, à développer l'estime et la confiance en soi, en plus d'apprendre des techniques de défense issues de différents arts martiaux.

SELF-DEFENSE WORKSHOP (12-17 year olds)

At the Sports Complex (Reception Hall)
Sunday, November 17 4:00 to 6:00 pm

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



AUTRES COURS/ACTIVITÉS POUR ADOS

OTHER CLASSES/ACTIVITIES FOR TEENS

KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

5 à 99 ans **Voir les détails en page 9**

KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

(5 to 99 year olds) **See details on page 9**

ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS

(12-17 ans) **Voir les détails en page 26**

Basketball et Volleyball

DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS

(12-17 year olds) **See details on page 26**

Basketball and Volleyball



COURS DE GARDIENNAGE

du Conseil Canadien de la Sécurité
(11+ ans)

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

DIMANCHE 24 novembre 2024 8h00 à 16h00

Coût : R&B : 55 \$

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

Au nombre des sujets traités :

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

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

BABYSITTERS TRAINING COURSE

of the Canada Safety Council
(11+ yr olds)

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

SUNDAY, November 24, 2024 8:00 am to 4:00 pm

Cost : R&B : \$55

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

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

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

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



HALLOWEEN SUR GLACE (pour ADOS seulement!)

À l'Aréna de Kirkland - aucune inscription requise

SAMEDI 26 octobre 20h00 à 21h20

N'oublie pas ton déguisement et tes patins!

HALLOWEEN ON ICE (for TEENS only!)

At the Kirkland Arena - no registration required

SATURDAY, October 26 8:00 to 9:20 pm

Don't forget your costume and your skates!



CRÉER SON PROPRE COLLIER CODÉ EN MORSE

À la Bibliothèque - Atelier bilingue et gratuit

JEUDI 17 octobre 19h00 à 20h30

En utilisant la technique simple du perlage et le tableau du code morse, les participants apprendront à fabriquer un collier ou un bracelet énonçant leur propre message « secret » codé en morse!

- Inscription en ligne requise, débute le 4 novembre (voir détails en pages 3).

CREATE YOUR OWN MORSE CODE NECKLACE

At the Library - Free bilingual workshop

THURSDAY, October 17 7:00 to 8:30 pm

Using the simple beading technique and the Morse code chart, participants will learn how to make a necklace or bracelet showcasing their own "secret" Morse code message!

- Online registration required, begins November 4 (see details on pages 3).



ATELIER KOKOBRIK Comment faire des montages photos dynamiques (logiciel GIMP)

À la Bibliothèque - Atelier bilingue et gratuit

MARDI 12 novembre 19h00 à 20h30

Atelier de création dynamique dédié aux jeunes adolescents. Explorez le logiciel GIMP et apprenez à créer des montages d'images uniques et captivants. Développez votre créativité et découvrez les techniques de retouche d'image avec des outils avancés.

- Inscription en ligne requise, débute le 4 novembre (voir détails en pages 3).

KOKOBRIK WORKSHOP How to make dynamic photo montages (GIMP software)

At the Library - Free bilingual workshop

TUESDAY, November 12 7:00 to 8:30 pm

Join us for a dynamic creative workshop dedicated to young adolescents. Explore GIMP software and learn how to create unique and captivating image montages. Develop your creativity and discover image-editing techniques with advanced tools.

- Online registration required, begins November 4 (see details on pages 3).



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

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

You don't have enough time to exercise more?

Enjoy the benefits of a complete course in less time!



FORFAIT DE 3 COURS PAR SEMAINE

Les LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS
9 septembre au 11 décembre*

* Relâche : 27 septembre, 14 octobre et 13 décembre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	205 \$
	R65+	164 \$

Bougez 3 fois par semaine pendant 14 semaines en vous inscrivant aux trois cours du programme CRUNCH MIDI-XPRESS et bénéficiez d'un tarif réduit !

PACKAGE OF 3 CLASSES PER WEEK

MONDAYS, WEDNESDAYS and FRIDAYS
September 9 to December 11*

* No class: September 27, October 14 and December 13

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$205
	R65+	\$164

Work out 3 times a week during 14 weeks by signing up for all 3 courses of the LUNCH CRUNCH XPRESS program and enjoy a reduced rate!

TONUS 360

Les LUNDIS - 9 septembre au 9 décembre*

12h15 à 12h45

* Relâche : 14 octobre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	104 \$
	R65+	84 \$

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

TONING 360

MONDAYS - September 9 to December 9*

12:15 to 12:45 pm

* No class: October 14

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$104
	R65+	\$84

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

ABDOS, FESSES ET CUISSES

Les MERCREDIS - 11 septembre au 11 décembre

12h15 à 12h45

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	112 \$
	R65+	90 \$

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

LOWER BODY BURN

WEDNESDAYS - September 11 to December 11

12:15 to 12:45 pm

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$112
	R65+	\$90

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

HIIT 30

Entraînement par intervalles à haute intensité

Les VENDREDIS - 13 septembre au 6 décembre*

12h15 à 12h45

* Relâche : 27 septembre et 13 décembre

Au Complexe sportif
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	96 \$
	R65+	77 \$

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

HIIT 30

High Intensity Interval Training

FRIDAYS - September 13 to December 6*

12:15 to 12:45 pm

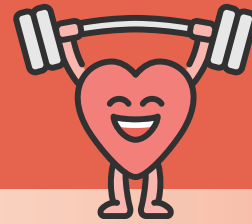
* No class: September 27 and December 13

At the Sports Complex
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$96
	R65+	\$77

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

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



Fitness

COURS D'ESSAI GRATUIT

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

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

FREE TRY-OUT CLASS

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

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

INDICATEURS D'INTENSITÉ

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

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

●○○ faible / low

●●○ moyenne / medium

●●● soutenue / high

INTENSITY INDICATORS

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

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

**Nouveau!
New!**

●●○ AÉROBIE EN DOUCEUR

9 septembre au 12 décembre*

* Relâche: le lundi 14 octobre

Les LUNDIS 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: R65+	104 \$ 84 \$
Les JEUDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: R65+	112 \$ 90 \$

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

●●○ GENTLE AEROBICS

September 9 to December 12*

* Relâche: Monday, October 14

MONDAYS 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Coût: R&B: R65+	\$104 \$84
THURSDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Coût: R&B: R65+	\$112 \$90

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



●●○ TAI CHI / CHI KUNG

Tous les niveaux

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Les LUNDIS - 9 septembre au 9 décembre*

10h00 à 10h50

* Relâche: les lundis 16 septembre et 14 octobre

Coût:	R&B:	96 \$
	R65+:	77 \$

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

●●○ TAI CHI / CHI KUNG

All levels

Sports Complex (Reception Hall)

MONDAYS - September 9 to December 9*

10:00 to 10:50 am

* No class: Mondays, September 16 and October 14

Cost:	R&B:	\$96
	R65+:	\$77

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



●●○ TAI CHI 18+

12 septembre au 12 décembre

Complexé sportif (Salle de réception)			
Débutants	Les JEUDIS 18h30 à 19h20	Coût: R&B: R65+	112 \$ 90 \$
Avancés	Les JEUDIS 19h30 à 20h20	Coût: R&B: R65+	112 \$ 90 \$

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

●●○ TAI CHI 18+

September 12 to December 12

Sports Complex (Reception Hall)			
Beginners	THURSDAYS 6:30 to 7:20 pm	Cost: R&B: R65+	\$112 \$90
Advanced	THURSDAYS 7:30 to 8:20 pm	Cost: R&B: R65+	\$112 \$90

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

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Fitness

●●● ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

9 septembre au 11 décembre*

* Relâche: le lundi 14 octobre

Les LUNDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 104 \$ R65+ 84 \$
Les LUNDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 104 \$ R65+ 84 \$
Les MERCREDIS - 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$

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

●●○ CORE PLUS

10 septembre au 10 décembre

Les MARDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
--------------------------	----------------------------	---------------------------------

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

●●● CARDIO TOTAL

11 septembre au 11 décembre

Les MERCREDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
-----------------------------	----------------------------	---------------------------------

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

●●○ PILATES

12 septembre au 12 décembre

Les JEUDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
Les JEUDIS - 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$

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

- Un matelas de Pilates ou de yoga est requis.

●●○ FORCE ET TONUS

13 septembre au 6 décembre*

* Relâche: 27 septembre et 13 décembre

Les VENDREDIS - 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
-----------------------------	----------------------------	---------------------------------

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

●●● INTERVAL TRAINING

September 9 to December 11*

* No class: Monday, October 14

MONDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$104 R65+ \$84
MONDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$104 R65+ \$84
WEDNESDAYS - 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90

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

●●○ CORE & MORE

September 10 to December 10*

TUESDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
----------------------------	----------------------------	-------------------------------

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

●●● TOTAL CARDIO

September 11 to December 11

WEDNESDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
------------------------------	----------------------------	-------------------------------

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

●●○ PILATES

September 12 to December 12

THURSDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●●○ ESSENTIAL STRENGTH

September 13 to December 6*

* No class: September 27 and December 13

FRIDAYS - 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
---------------------------	----------------------------	---------------------------------

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

FORFAIT AÉROBIE JOUR

9 septembre au 12 décembre*

9h à 9h50

* Relâche: 27 septembre, 14 octobre et 13 décembre

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

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

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

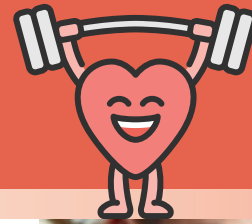
September 9 to December 12*

9:00 to 9:50 am

* No class: September 27, October 14 and December 13

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

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



TONUS FONCTIONNEL

9 septembre au 11 décembre*

* Relâche: lundi 14 octobre, vendredis 27 septembre et 13 décembre

Les LUNDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R65+	R&B: 104 \$ R65+ 84 \$
Les MERCREDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R65+	R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
Les VENDREDIS 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	Coût: R65+	R&B: 96 \$ R65+ 77 \$

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

FUNCTIONAL TONING

September 9 to December 11*

* Relâche: Monday, October 14, Fridays September 27 and December 13

MONDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Coût: R65+	R&B: \$104 R65+ \$84
WEDNESDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Coût: R65+	R&B: \$112 R65+ \$90
FRIDAYS 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	Coût: R65+	R&B: \$96 R65+ \$77

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



PATINAGE ADULTES 18+

Complexe sportif (Aréna)

Les MARDIS - 10 septembre au 26 novembre
9h00 à 9h50

Coût:	R&B:	144 \$
	R65+:	115 \$

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

SKATING ADULTS 18+

Sports Complex (Arena)

TUESDAYS - September 10 to December 10
9:00 to 9:50 am

Cost:	R&B:	\$144
	R65+:	\$115

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



ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Complexe sportif (Salle de réception)

Les MARDIS - 10 septembre au 10 décembre
9h00 à 9h50

Coût:	R&B:	112 \$
	R65+:	90 \$

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

DYNAMIC STRETCHING

Sports Complex (Reception Hall)

TUESDAYS - September 10 to December 10
9:00 to 9:50 am

Cost:	R&B:	\$112
	R65+:	\$90

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



MARCHE NORDIQUE

Point de rencontre:

Piste cyclable / Servitude Hydro Québec / rue Timberlea Trail, H9J 2Y7

Les JEUDIS - 12 septembre au 12 décembre
10h30 à 11h20

Coût:	R&B:	112 \$
	R65+:	90 \$

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

NORDIC WALK

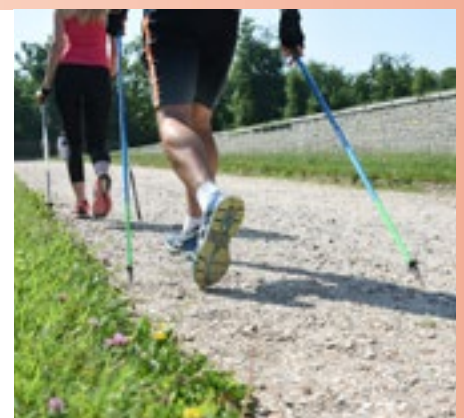
Meeting point:

Bicycle path / Hydro Québec Servitude / Timberlea Trail Street, H9J 2Y7

THURSDAYS - September 12 to December 12
10:30 to 11:20 am

Cost:	R&B:	\$112
	R65+:	\$90

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



PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Fitness

20/20/20

Complexe sportif (Gymnase)

Les **JEUDIS** - 12 septembre au 12 décembre
10h00 à 10h50

Coût:	R&B:	112 \$
	R65+:	90 \$

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

20/20/20

Sports Complex (Gymnasium)

THURSDAYS - September 12 to December 12
10:00 to 10:50 am

Cost:	R&B:	\$112
	R65+:	\$90

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



ZUMBA

9 septembre au 14 décembre*

* Relâche: le lundi 14 octobre

Les LUNDIS 9h00 à 9h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B:	104 \$
		R65+:	84 \$

Les LUNDIS 18h30 à 19h20	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B:	104 \$
		R65+:	84 \$

Les MERCREDIS 18h00 à 18h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B:	112 \$
		R65+:	90 \$

Les SAMEDIS 9h00 à 9h50	Chalet Kirkland	Coût: R&B:	112 \$
		R65+:	90 \$

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

ZUMBA

September 9 to December 14*

* Relâche: Monday, October 14

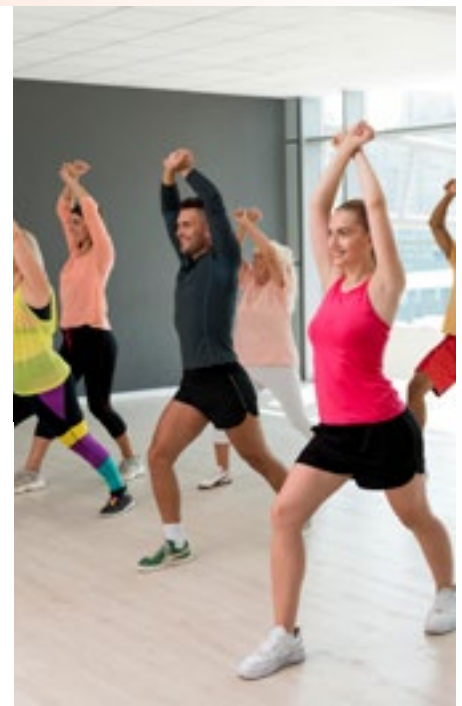
MONDAYS 9:00 to 9:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B:	\$104
		R65+:	\$84

MONDAYS 6:30 to 7:20 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B:	\$104
		R65+:	\$84

WEDNESDAYS 6:00 to 6:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B:	\$112
		R65+:	\$90

SATURDAYS 9:00 to 9:50 am	Kirkland Chalet	Cost: R&B:	\$112
		R65+:	\$90

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



ZUMBA GOLD

10 septembre au 12 décembre

Les MARDIS 13h00 à 13h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B:	112 \$
		R65+:	90 \$

Les JEUDIS 13h00 à 13h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B:	112 \$
		R65+:	90 \$

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

ZUMBA GOLD

September 10 to December 12

TUESDAYS 1:00 to 1:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B:	\$112
		R65+:	\$90

THURSDAYS 1:00 to 1:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B:	\$112
		R65+:	\$90

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

BALLET POUR ADULTES 18+

Chalet Ecclestone

Les **MARDIS** - 10 septembre au 10 décembre*
19h00 à 19h50

* Relâche: le mardi 15 octobre

Coût:	R&B:	104 \$
	R65+:	84 \$

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

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

ADULT BALLET 18+

Ecclestone Chalet

TUESDAYS - September 10 to December 10*
7:00 to 7:50 pm

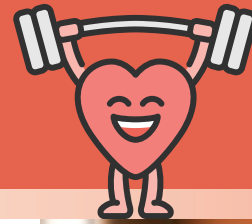
* No class: Tuesday, October 15

Cost:	R&B:	\$104
	R65+:	\$84

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

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





●○○
ESSETRICS®

Complexe sportif (Salle de réception)

Les VENDREDIS - 13 septembre au 6 décembre*
9h30 à 10h20

* Relâche: 27 septembre et 13 décembre

Coût:	R&B:	96 \$
	R65+:	77 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○
ESSETRICS®

Sports Complex (Reception Hall)

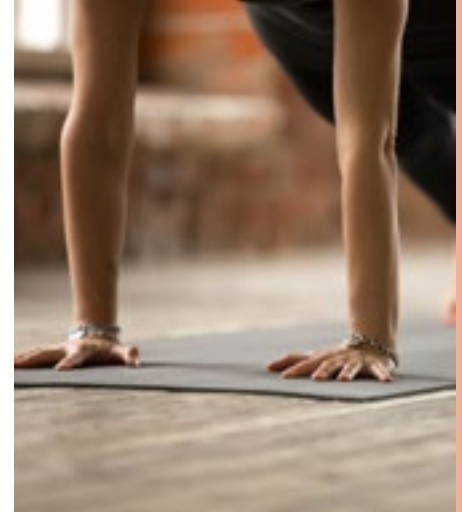
FRIDAYS - September 13 to December 6*
9:30 to 10:20 am

* No class: September 27 and December 13

Cost:	R&B:	\$96
	R65+:	\$77

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

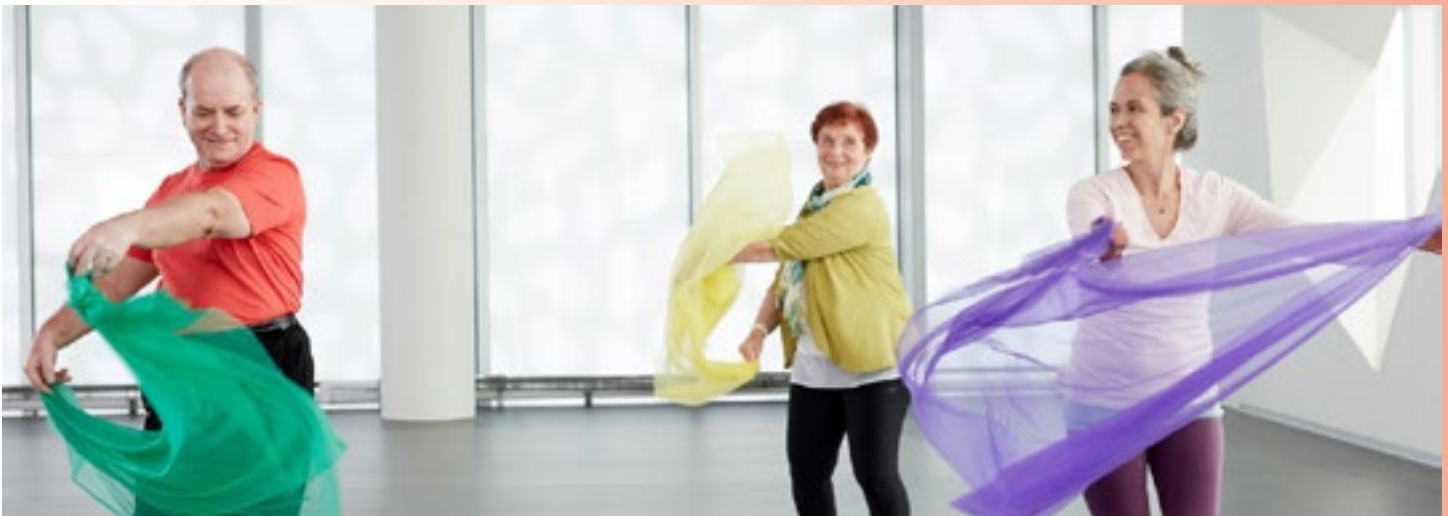
- Yoga or Pilates mat is required.



KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK
(5 à 99 ans) Voir les détails en page XX



KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE
(5 to 99 year olds) See details on page XX



●○○
DANSE-THÉRAPIE 50+

Un cours bilingue dispensé par le Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens

Les JEUDIS – 12 septembre au 28 novembre
14h15 à 15h15

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Coût:	R&B:	90 \$
	R65+:	72 \$

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

●○○
DANCE THERAPY 50+

A bilingual course given by Les Grands Ballets Canadiens' National Centre for Dance Therapy

THURSDAYS – September 12 to November 28
2:15 to 3:15 pm

At the Sports Complex (Reception Hall)

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

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

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Yoga



●○○

HATHA YOGA

9 septembre au 9 décembre *Relâche: 14 octobre*

Les LUNDIS - 19h30 à 20h20 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 104 \$
R65+ 84 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

HATHA YOGA

September 9 to December 9 *No class: October 14*

MONDAYS - 7:30 to 8:20 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$104
R65+ \$84

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE

9 septembre au 11 décembre *Relâche: le lundi 14 octobre*

Les LUNDIS - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 104 \$
R65+ 84 \$

Les MERCREDIS - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 112 \$
R65+ 90 \$

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

- Un matelas de pilates ou yoga est requis.

●○○

EASY & GENTLE CHAIR YOGA

September 9 to December 11 *No class: Monday October 14*

MONDAYS - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$104
R65+ \$84

WEDNESDAYS - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$112
R65+ \$90

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

INTRODUCTION AU YOGA

10 septembre au 14 décembre

Les MARDIS - 18h00 à 18h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 112 \$
R65+ 90 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

INTRODUCTION TO YOGA

September 10 to December 14

TUESDAYS - 6:00 to 6:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$112
R65+ \$90

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

YOGALATES

10 septembre au 10 décembre

Les MARDIS - 19h00 à 19h50 Complexe sportif (Salle de réception) Coût: R&B: 112 \$
R65+ 90 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

YOGALATES

September 10 to December 10

TUESDAYS - 7:00 to 7:50 pm Sports Complex (Reception Hall) Cost: R&B: \$112
R65+ \$90

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

- Yoga or Pilates mat is required.



●●○ SLOW FLOW YOGA

10 septembre au 11 décembre

Les MARDIS - 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
Les MERCREDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●●○ SLOW FLOW YOGA

September 10 to December 11

TUESDAYS - 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
WEDNESDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○ YIN YOGA

11 septembre au 11 décembre

Les MERCREDIS - 20h00 à 20h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

Le Yin yoga est caractérisé par des postures maintenues passivement pendant 2 à 5 minutes. Cette pratique méditative du yoga convient aux étudiants de tous les niveaux qui cherchent à rétablir leur flexibilité et à augmenter l'amplitude de leurs mouvements. Cette discipline contribue à l'amélioration de la santé des organes, l'augmentation de l'énergie et d'un sentiment général de bien-être.

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○ YIN YOGA

September 11 to December 11

WEDNESDAYS - 8:00 to 8:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

Yin yoga is characterized by postures held passively for 2 to 5 minutes. This meditative yoga practice is suitable for students of all levels seeking to restore flexibility and range of motion. This discipline contributes to improving organ health, increasing energy and promoting a general sense of well-being.

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○ YOGA EN DOUCEUR

9 septembre au 13 décembre

* Relâche: lundi 14 octobre, vendredis 27 septembre et 13 décembre

Les LUNDIS avec méditation - 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 104 \$ R65+ 84 \$
Les MERCREDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
Les MERCREDIS - 14h00 à 14h50		Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
Les JEUDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 112 \$ R65+ 90 \$
Les VENDREDIS - 10h30 à 11h20		Coût: R&B: 96 \$ R65+ 77 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○ GENTLE YOGA

September 9 to December 13

* No class: Monday, October 14, Fridays September 27 and December 13

MONDAYS with meditation- 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$104 R65+ \$84
WEDNESDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
WEDNESDAYS - 2:00 to 2:50 pm		Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$112 R65+ \$90
FRIDAYS - 10:30 to 11:20 am		Cost: R&B: \$96 R65+ \$77

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

- Yoga or Pilates mat is required.

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

Arts et langues Art and languages

IMPORTANT

Tous les cours de peinture, de dessin et de langues sont bilingues et ont lieu à la Bibliothèque. Chacun de ces cours requiert l'achat de matériel particulier dont le participant peut consulter la liste à : [ville.kirkland.qc.ca/Loisirs et vie communautaire/Programmation des activités/Automne 2024](http://ville.kirkland.qc.ca/Loisirs_et_vie_communautaire/Programmation_des_activites/Automne_2024).

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

All painting, drawing and language courses take place at the Library. Each of these courses requires the purchase of specific materials, a list of which can be consulted at: [ville.kirkland.qc.ca/Recreation and Community Living/Programming of activities/Fall 2024](http://ville.kirkland.qc.ca/Recreation_and_Community_Living/Programming_of_activities/Fall_2024).

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



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

Josie Rinoldo

AQUARELLE

TOUS LES NIVEAUX	11 septembre au 20 novembre	Les MERCREDIS 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
NIVEAU AVANCÉ	10 septembre au 19 novembre	Les MARDIS 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$

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

AQUARELLE

ALL LEVELS	September 11 to November 20	WEDNESDAYS 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
ADVANCED LEVEL	September 10 to November 19	TUESDAYS 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192

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

DESSIN

Tous les niveaux

12 septembre au 17 octobre

Les JEUJES - 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 144 \$ R65+ 115 \$
----------------------------------	----------------------------------

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

DRAWING

All levels

September 12 to October 17

THURSDAYS - 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$144 R65+ \$115
--	--------------------------------

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



Apprendre à peindre avec / Learning to paint with
Antoine Cadieux

AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

AQUAOIL 1	9 septembre au 25 novembre* <i>*Relâche: 14 octobre</i>	Les LUNDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
AQUAOIL 2	12 septembre au 21 novembre	Les JEUDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$

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

AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP

Beginner, Intermediate and Advanced

AQUAOIL 1	September 9 to November 25* <i>*No class: October 14</i>	MONDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
AQUAOIL 2	12 septembre au 21 novembre	THURSDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192

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

PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

10 septembre au 19 novembre

Les MARDIS - 18h00 à 21h00	Coût: R&B: 270 \$ R65+ 216 \$
----------------------------	----------------------------------

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

PAINTING AND CREATIVITY

September 10 to November 19

TUESDAYS - 6:00 to 9:00 pm	Cost: R&B: \$270 R65+ \$216
----------------------------	--------------------------------

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

PORTRAIT À L'HUILE

11 septembre au 20 novembre

LES MERCREDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 270 \$ R65+ 216 \$
-------------------------------	----------------------------------

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

OIL PORTRAIT

September 11 to November 20

WEDNESDAY - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$270 R65+ \$216
-----------------------------	--------------------------------

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

PASSION DE LA PEINTURE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

13 septembre au 22 novembre

LES VENDREDIS - 9h30 à 12h30	Coût: R&B: 240 \$ R65+ 192 \$
------------------------------	----------------------------------

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

PASSION DE LA PEINTURE

Beginner, Intermediate and Advanced

September 13 to November 22

FRIDAYS - 9:30 am to 12:30 pm	Cost: R&B: \$240 R65+ \$192
-------------------------------	--------------------------------

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

PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ Arts et langues

ADULT 14+ PROGRAMS Art and languages



Apprendre l'italien avec / Learning Italian with

Maria Eugenia Giochi

ITALIEN – DÉBUTANT

Niveau 2

13 septembre au 22 novembre

Les VENDREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 240 \$
R65+ 192 \$

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

ITALIAN – BEGINNER

Level 2

September 13 to November 22

FRIDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

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

ITALIEN – INTERMÉDIAIRE

Niveau 2

10 septembre au 19 novembre

Les MARDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 240 \$
R65+ 192 \$

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

ITALIAN – INTERMEDIATE

Level 2

September 10 to November 19

TUESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

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

ITALIEN – AVANCÉ

Niveau 2

12 septembre au 21 novembre

Les JEUDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 240 \$
R65+ 192 \$

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

ITALIAN – ADVANCED

Level 2

September 12 to November 21

THURSDAYS - 7:00 to 9:00 pm

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

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

À LA BIBLIOTHÈQUE AT THE LIBRARY

Aucune
inscription requise
No registration
required

Cours gratuits Free courses

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

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

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

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

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

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



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

EN FRANÇAIS :

16 septembre au 25 novembre*

* Relâche: 14 octobre

NIVEAU DÉBUTANT

Les LUNDIS - 9h30 à 12h00

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les LUNDIS - 13h00 à 15h30

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

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

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

IN ENGLISH :

September 19 to November 21

BEGINNER LEVEL

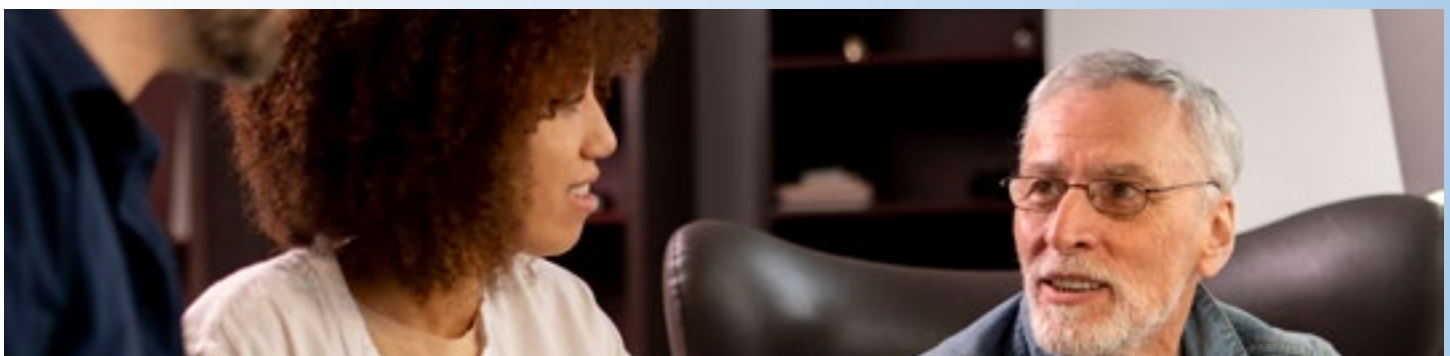
THURSDAYS - 9:30 am to 12:00 noon

INTERMEDIATE LEVEL

THURSDAYS - 1:00 to 3:30 pm

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

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



CONVERSATION FRANÇAISE

Deux cours de 2 heures par semaine

25 septembre au 29 novembre

NIVEAU DÉBUTANT

Les MERCREDIS et VENDREDIS - 9h30 à 11h30

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les MERCREDIS et VENDREDIS - 12h30 à 14h30

- Un minimum de 18 participants inscrits est requis pour que ce cours ait lieu.
- INFO/Inscription : 514 864-9191 www.quebec.ca/education

CONVERSATIONAL FRENCH

Two 2-hour classes per week

25 septembre au 29 novembre

BEGINNER LEVEL

WEDNESDAYS and FRIDAYS - 9:30 to 11:30 am

INTERMEDIATE LEVEL

WEDNESDAYS and FRIDAYS - 12:30 to 2:30 pm

- A minimum of 18 registered participants is required for this course to take place.
- INFO/Registration: 514 864-9191 www.quebec.ca/education

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Outdoor field / Terrain extérieur

SPORTS LIBRES

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

PARC SMILEY (Terrain synthétique)	Jusqu'au 8 novembre - selon la météo VENDREDIS 17h à 18h30
	Jusqu'au 9 novembre - selon la météo SAMEDIS 8h à 9h
	Jusqu'au 10 novembre - selon la météo *Exception: 18 août DIMANCHES 13h à 14h

OPEN FIELD

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

SMILEY PARK (Synthetic field)	Until November 8 - weather permitting FRIDAYS from 5 to 6:30 pm
	Until November 9 - weather permitting SATURDAYS from 8 to 9 am
	Until November 10 - weather permitting *Exception: August 18 SUNDAYS from 1 to 2 pm

RÈGLES | RULES

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



Aréna / Arena

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

Les **MARDIS** et **JEUDIS** de 12h à 13h20
3 septembre au 19 décembre

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



PATINAGE PUBLIC

Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15
Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45
7 septembre au 21 décembre
*Exceptions: 26 octobre

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

ADULT AND TOTS SKATING

TUESDAYS and **THURSDAYS**, from 12 to 1:20 pm
September 3 to December 19

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



PUBLIC SKATING

SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm
SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm
September 7 to December 21
*Exceptions: October 26

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

HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

Les **LUNDIS** et **MERCREDIS** de 11h45 à 12h45
11 septembre au 18 décembre
*Exceptions: 14 octobre

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

Frais d'admission:

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

*Inscription en ligne obligatoire. Aucun remboursement ni crédit.



ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

MONDAYS and **WEDNESDAYS**, from 11:45 am to 12:45 pm
September 11 to December 18
*Exceptions: October 14

Mandatory equipment: Helmet, visor, neck guard and gloves

Admission cost:

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

*Mandatory online registration. No refund or credit.

ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS

DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
					8:00 - 9:00 Smiley Jeux libres	12:00 - 13:20 Basketball familial Family Basketball
11:45 - 12:45 Hockey (18+)	12:00 - 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adults and Tots skating	11:45 - 12:45 Hockey (18+)	12:00 - 13:20 Patinage adultes et tout-petits Adults and Tots skating	11:00 - 12:20 Pickleball 14+		13:30 - 14:50 Pickleball 14+
		13:30 - 14:50 Badminton 14+	14:30 - 15:50 Pickleball 14+			13:00 - 14:00 Smiley Jeux libres
16:00 - 17:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton tous/all)	16:00 - 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball 12-17)	16:30 - 17:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton 12-17)	16:00 - 16:50 Gymnase libre Open Gym (Volleyball 12-17)	16:00 - 16:50 Badminton familial Family Badminton	17:00 - 18:50 Badminton 14+	14:00 - 15:45 Patinage public Public skating
		16:30 - 17:50 Badminton 14+		17:00 - 18:20 Pickleball 14+	19:00 - 20:15 Patinage public Public skating	15:00 - 16:20 Badminton Familial Family Badminton
20:00 - 21:50 Gymnase libre Open Gym Basketball tous/all		19:30 - 20:50 Pickleball 14+		17:00 - 18:30 Smiley Jeux libres		17:30 - 18:50 Badminton 14+



HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

20 + 27

ARÉNA

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

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

12h à 14h20: Patinage public (pour tous)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

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

GYMNASE *Exceptions: 27 septembre

15h à 15h50: Badminton (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

OCTOBRE / OCTOBER

18

NOVEMBRE / NOVEMBER

15 + 22

ARENA

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

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

12 to 2:20 pm Public skating (for all)

Participants must bring their own equipment.

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

GYMNASIUM *Exceptions: September 27

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

Participants must bring their own equipment.

DÉCEMBRE / DECEMBER

6



ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Gymnase / Gymnasium

ACTIVITÉS LIBRES

Pour tous

9 septembre au 16 décembre
*Exception: 14 octobre

LUNDIS 16h à 17h50: **Badminton**

LUNDIS 20h à 21h50: **Basketball**

DROP-IN ACTIVITIES

For all

September 9 to December 16
*Exception: October 14

MONDAYS 4 to 5:50 pm: **Badminton**

MONDAYS 8 to 9:50 pm: **Basketball**



Pour ados (12-17 ans)

10 septembre au 19 décembre

MARDIS 16h à 16h50: **Basketball**

JEUDIS 16h à 16h50: **Volleyball**

For teens (12-17 yrs)

September 10 to December 19

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

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

RÈGLES | RULES

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

Activités libres

- Limite de 25 personnes dans le gymnase

Drop-in activities

- Limit of 25 people inside the gymnasium

BASKETBALL familial

8 septembre au 22 décembre
*Exceptions: 29 septembre, 1er décembre

DIMANCHES 12h à 13h20

Family BASKETBALL

September 8 to December 22
*Exceptions: September 29, December 1st

SUNDAYS 12 noon to 1:20 pm



BASKETBALL familial et BADMINTON familial

- Activités pour toute la famille

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

Family BASKETBALL and Family BADMINTON

- Activity for the whole family

- children 12 years of age and under must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult).

BADMINTON familial

13 septembre au 22 décembre
*Exceptions: 27 et 29 septembre, 1er et 13 décembre

VENDREDIS 16h à 16h50

DIMANCHES 15h à 16h20

Family BADMINTON

September 13 to December 22
*Exceptions: September 27 and 29, December 1st and 13

FRIDAYS 4 to 4:50 pm

SUNDAYS 3 to 4:20 pm



Pickleball / Badminton 14+

BADMINTON 14+

11 septembre au 22 décembre

MERCREDIS de 13h30 à 14h50

MERCREDIS de 16h30 à 17h50

SAMEDIS de 17h à 18h50

*Exceptions : 28 septembre, 2 novembre, 30 novembre

DIMANCHES de 17h à 18h50

*Exception : 29 septembre



BADMINTON 14+

September 11 to December 22

WEDNESDAYS, 1:30 to 2:50 pm

WEDNESDAYS, 4:30 to 5:50 pm

SATURDAYS, 5 to 6:50 pm

*Exceptions: September 28, November 2, November 30

SUNDAYS, 5 to 6:50 pm

*Exception: September 29

PICKLEBALL 14+

11 septembre au 22 décembre

MERCREDIS de 19h30 à 20h50

JEUDIS de 14h30 à 15h50

VENDREDIS de 11h à 12h20

*Exceptions : 27 septembre, 13 décembre

VENDREDIS de 17h à 18h20

*Exceptions : 27 septembre, 13 décembre

DIMANCHES de 13h30 à 14h50

*Exceptions : 29 septembre, 1 décembre



PICKLEBALL 14+

September 11 to December 22

WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm

THURSDAYS, 2:30 to 3:50 pm

FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm

*Exceptions: September 27, December 13

FRIDAYS, 5 to 6:20 pm

*Exceptions: September 27, December 13

SUNDAYS, 1:30 to 2:50 pm

*Exceptions: September 29, December 1

RÈGLES | RULES

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

Badminton

Les participants doivent apporter leur propre équipement

Participants must bring their own equipment

Pickleball

Balles et raquettes disponibles sur place

Balls and rackets available on site

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

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

*L'inscription en ligne se termine à 9 h le mercredi.
Gratuit pour les résidents, 5 \$ pour les non-résidents
Aucun remboursement ni crédit.*

WEEKLY REGISTRATION IS REQUIRED FOR BADMINTON AND PICKLEBALL

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

*Online registration ends at 9 am on Wednesdays.
Free for residents, \$5 for non-residents
No refund or credit*



CLUB D'ÉCHECS

8 ans+ - Tous les niveaux

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

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

À 18h15 les MERCREDIS :

- 25 septembre
- 30 octobre
- 27 novembre

CHESS CLUB

8+ year olds - All levels

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

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

À 18h15 les MERCREDIS :

- 25 septembre
- 30 octobre
- 27 novembre

OUVERT À TOUS
OPEN TO ALL

LUNDIS CINÉMA MOVIE MONDAYS

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

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

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

Reserve your spot online
(details on page XX).

Le LUNDI
23 septembre
à 13h30

MONDAY,
September 23
at 1:30 pm

Le LUNDI
6 décembre
à 13h30

MONDAY,
December 6
at 1:30 pm



UNE ROBE POUR MRS. HARRIS

Version
française

French
version



THE FALL GUY

Version
anglaise

English
version

CINÉ-CLUB CINE-CLUB

Nouveau!
New!

Venez vous joindre à d'autres cinéphiles pour visionner un film et discuter en groupe de votre appréciation du film visionné.

Sujets de discussion : thèmes, cinématographie et techniques de narration.

Chacun est invité à partager ses réflexions et ses observations pour générer une meilleure appréciation du film.

Come and join other film buffs to watch a movie and discuss your appreciation of the film as a group.

Topics for discussion: themes, cinematography and storytelling techniques.

All are welcome to share their thoughts and observations to foster a deeper appreciation for film.

Le MERCREDI
9 octobre
à 17h30

WEDNESDAY,
October 9
at 5:30 pm

Le MARDI
12 novembre
à 17h30

TUESDAY,
November 12
at 5:30 pm



FIELD OF DREAMS

Version
anglaise

English
version



MULAN (2020)

Version
française

French
version

Théâtre Bonbon Lollipop Theatre



DUO HOOPS

Spectacle en anglais pour les 5 à 12 ans

Le DIMANCHE 15 septembre Au parc Canvin (en extérieur)
13h00 à 13h40 Apporte ta chaise de parterre!

Forts d'une collaboration de plus de vingt ans, David et Becky nous entraînent dans une succession de tableaux où se mêlent prouesses acrobatiques et chorégraphies. Ensemble, ils se déhanchent avec diverses tailles de hula hoops, dansent et jonglent tout en entraînant le public dans leur humour singulier, loufoque et absurde.

DUO HOOPS

Show in English for 5 to 12 year olds

SUNDAY, September 15 At Canvin Park (outdoors)
1:00 to 1:40 pm Bring your lawn chair!

David and Becky, who have been working together for over twenty years, lead us through a succession of scenes that combine acrobatic prowess and choreography. Together, they sway with various sizes of hula hoops, dance and juggle, drawing the audience into their unique, zany and absurd humor.

SOLALIE

Spectacle musical pour les 1 à 4 ans

Le DIMANCHE 20 octobre Au Complexe sportif
11h00 à 11h35 (Salle de réception)

Sept paysages musicaux en lien avec la nature se déploient sous les doigts de deux musiciens, donnant vie aux matières et transformant la sonorité des différents éléments à l'aide de dispositifs électroniques qui réagissent en temps réel à leurs gestes et dynamiques, via des capteurs de mouvements.

SOLALIE

Musical show for 1 to 4 year olds

SUNDAY, October 20 At the Sports Complex
11:00 to 11:35 am (Reception Hall)

Seven musical landscapes linked to nature unfold under the fingers of two musicians, bringing materials to life and transforming the sounds of various elements using electronic devices that react in real time to their gestures and dynamics, via movement sensors.



PIF PAN !

Spectacle sans paroles pour les 2 à 5 ans

Le DIMANCHE 17 novembre Au Complexe sportif
11h00 à 11h50 (Salle de réception)

Pif Pan ! est un spectacle sans paroles, musical et marionnettique qui met en lumière de façon comique les thèmes de l'adaptation à l'inconnu et de la complexe relation à l'autorité.

PIF PAN !

Show without words for 2 to 5 year olds

SUNDAY, November 17 At the Sports Complex
11:00 to 11:50 am (Reception Hall)

Pif Pan ! is a wordless show with music and puppets that comically highlights the themes of adapting to the unknown and the complex relationship with authority.

RAPPEL IMPORTANT

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

IMPORTANT REMINDER

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

ACTIVITÉS JEUNESSE À LA BIBLIOTHÈQUE YOUTH ACTIVITIES AT THE LIBRARY

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 3)

Mandatory Online Registration (details on page 3)

ATELIER KOKOBRIK LE MONDE DES ZOMBIES EN CONSTRUCTION LEGO®CITY

5 à 13 ans

DIMANCHE 6 octobre - 14h00
Inscriptions à compter du 26 septembre

Viens explorer le monde des Zombies en construction Lego®City. Ta mission : apprendre à construire une ville hantée. Cet atelier s'adresse aux débutants et stimulera les jeunes esprits en faisant appel à l'imagination et à la créativité.



KOKOBRIK WORKSHOP THE WORLD OF ZOMBIES IN LEGO®CITY CONSTRUCTION

5 to 13 year olds

SUNDAY, October 6 - 2:00 pm
Registration starts September 26

Come and explore the world of Zombies in Lego®City construction. This workshop is geared towards beginners and will stimulate young minds by appealing to imagination and creativity.

ATELIER KOKOBRIK COURS DE DESSIN MANGA - PARTIE 2

7 à 16 ans

DIMANCHE 10 novembre - 14h00
Inscriptions à compter du 1^{er} novembre

Les participants auront l'occasion d'approfondir les compétences acquises au printemps 2024 dans la partie 1 de cet atelier créatif, en dessinant leurs personnages préférés du monde passionnant des mangas.



KOKOBRIK WORKSHOP MANGA DRAWING CLASS - PART 2

7 to 16 year olds

SUNDAY, November 10 - 2:00 pm
Registration starts November 1

Participants will have the opportunity to build on the skills acquired in Spring 2024 in Part 1 of this creative workshop, by drawing their favorite characters from the exciting world of manga.

TROUSSES DE BRICOLAGE D'AUTOMNE À EMPORTER

Aucune inscription requise

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

Trois différentes trousse sont disponibles **en quantités limitées** :

- **Pomme** : Disponible dès le 9 septembre
- **Dracula** : Disponible dès le 14 octobre
- **Bonhomme de neige** : Disponible dès le 2 décembre

FALL CRAFT KITS TO GO

No registration required

Come to the Library to pick up your fall craft kit!

Each kit includes everything you need to create an easy, educational craft (except glue and scissors).

Three different kits are available **in limited quantities**:

- **Apple**: available as of September 9
- **Dracula**: available as of October 14
- **Snowman**: available as of December 2



RAPPELS IMPORTANTS

- Un préavis de 24 heures est requis en cas d'annulation, sans quoi des frais de 2 \$ par activité s'appliqueront.
- Le parent/gardien d'un enfant de moins de 10 ans doit rester dans les locaux de la Bibliothèque pendant toute la durée de l'activité à laquelle l'enfant est inscrit.
- Les enfants âgés de 5 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent/gardien pendant l'activité.
- Seuls les enfants de 6 ans et plus peuvent participer seuls à l'activité.
- La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance.

IMPORTANT REMINDERS

- A 24-hour notice is required for cancellations, failing which a fee of \$2 per activity will apply.
- The parent/guardian of a child under 10 years of age must remain on the library premises for the duration of the activity for which the child is registered.
- Children aged 5 and under must be accompanied by a parent/guardian during the activity.
- Only children aged 6 and over may attend the activity alone.
- The city assumes no responsibility for children left unattended.

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Activité gratuite à la Bibliothèque

Free activity at the Library

Le VENDREDI
27 septembre
à 18h30

FRIDAY,
September 27
at 6:30 pm



KUNG FU PANDA 4

Version anglaise

English version

Le VENDREDI
11 octobre
à 18h30

FRIDAY,
October 11
at 6:30 pm



GARFIELD : LE FILM

Version française

French version

Le VENDREDI
25 octobre
à 18h30

FRIDAY,
October 25
at 6:30 pm



HOTEL TRANSYLVANIA 3: SUMMER VACATION

Version anglaise

English version

Le VENDREDI
8 novembre
à 18h30

FRIDAY,
November 8
at 6:30 pm



DÉTESTABLE MOI 4

Version française

French version

Le VENDREDI
22 novembre
à 18h30

FRIDAY,
November 22
at 6:30 pm



INSIDE OUT 2

Version anglaise

English version

Le VENDREDI
13 décembre
à 18h30

FRIDAY,
December 13
at 6:30 pm



WISH: ASHA ET LA BONNE ÉTOILE

Version française

French version

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

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

CLUBS DE LECTURE BOOK CLUBS



CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

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

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

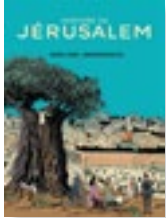
Activité gratuite.

LES DISCUSSIONS DES PROCHAINS MOIS PORTERONT SUR LES TITRES SUIVANTS:



Jeudi 19 septembre
**LE DERNIER SOUFFLE EST LE PLUS LOURD :
UNE ENQUÊTE DE MICHEL DUQUESNE**
De Catherine Lafrance

Si Michel Duquesne s'est particulièrement illustré avec l'enquête menée à Saint-Albert-sur-le-Lac, il se retrouve, dans ce deuxième opus, en mal de sujets intéressants. Jusqu'à ce que, dans une ville paralysée par une tempête de neige, son intuition le pousse à s'interroger sur les circonstances d'un drame énigmatique.



Jeudi 17 octobre
HISTOIRE DE JÉRUSALEM
De Vincent Lemire/Christophe Gaultier

Il y a 4000 ans, Jérusalem était une petite bourgade isolée, perchée sur une ligne de crête entre la Méditerranée et le désert. Aujourd'hui, c'est une agglomération de presque un million d'habitants, qui focalise les regards et attire les visiteurs du monde entier.



Jeudi 21 novembre
À QUOI SONGENT-ILS, CEUX QUE LE SOMMEIL FUIT ?
De Gaëlle Josse

À quoi songent-ils, tous ceux que le sommeil fuit? À quelle part de leur histoire, de leur mémoire, à quels absents parlent-ils en silence? C'est l'heure des aveux, des regrets, des impatiences, des souvenirs, de l'attente.



Jeudi 19 décembre
LES ENFANTS DU BLIZZARD
De Melanie Benjamin

Au matin du 12 janvier 1888, un redoux inattendu s'installe dans les plaines hostiles du Dakota. Mais à l'heure de la sortie des classes, un blizzard aussi fulgurant que terrifiant s'abat sur la région.

ENGLISH BOOK CLUB

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

To reserve a copy of the book, please register online (see procedure on page 3) or call 514 630-2726, extension 3219.

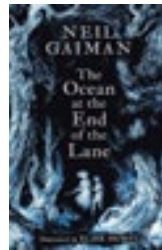
Admission is free.

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



Thursday, September 12
LOOKING FOR JANE
By Heather Marshall

A debut about three women whose lives are bound together by a long-lost letter, a mother's love, and a secret network of women fighting for the right to choose — inspired by true stories.



Thursday, October 3
THE OCEAN AT THE END OF THE LANE
By Neil Gaiman

A middle-aged man returns to his childhood home to attend a funeral. Although the house he lived in is long gone, he is drawn to the farm at the end of the road, where, when he was seven, he encountered a most remarkable girl, Lettie Hempstock, and her mother and grandmother.



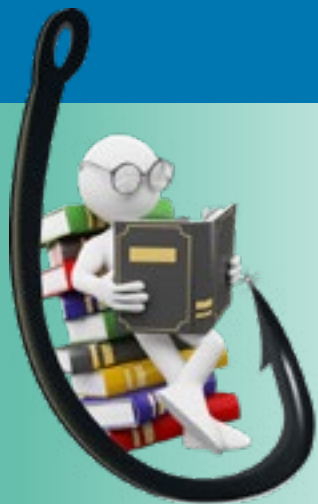
Thursday, November 7
PROPHET SONG
By Paul Lynch

On a dark, wet evening in Dublin, scientist and mother-of-four Eilish Stack answers her front door to find the GNSB on her step. Two officers from Ireland's newly formed secret police are here to interrogate her husband, a trade unionist.



Thursday, December 5
LADY TAN'S CIRCLE OF WOMEN
By Lisa See

In 15th-century China, a determined woman defies societal expectations to become a pioneering physician, facing personal and cultural obstacles along her journey.



MAINTENANT
OFFERT
EN FRANÇAIS

ACTIVITÉ GRATUITE
Réservez votre place en ligne (voir détails page 3)

INFO : 514 630-2726

ADMISSION IS FREE
Save your spot online (details on page 3)

Club Mordus des livres Hooked on Books Club

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

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

Dates et thématiques des prochaines rencontres en français :

- 4 septembre, 14h Lectures estivales
- 2 octobre, 14h Vers le large : la mer, la nage, etc.
- 6 novembre, 14h Écrivains italiens/Écrivaines italiennes
- 4 décembre, 14h Humour

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

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

Upcoming dates and themes in English:

- September 18, 2 pm What I read over the Summer
- October 16, 2 pm Mythology - Fiction
- November 20, 2 pm Books published in 1940
- December 18, 2 pm Novelists from Africa

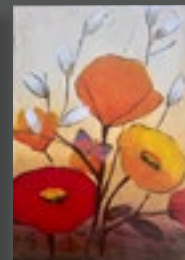
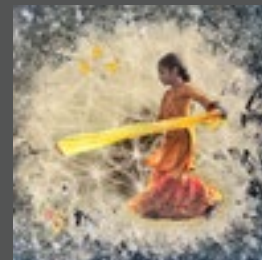
EXPOSITIONS D'ART À LA BIBLIOTHÈQUE

ART EXHIBITS AT THE LIBRARY

NICOLE MEMEON

2 au 30 septembre / September 2 to 30

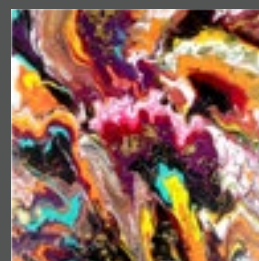
Vernissage : 7 septembre de 13h à 16h
September 7 from 1 to 4pm



YELENA SAMOUKOVA

30 septembre au 28 octobre / September 30 to October 30

Vernissage : 20 octobre de 13h à 16h
October 20 from 1 to 4pm



ASSOCIATION DES ARTISTES DE KIRKLAND

30 octobre au 25 novembre / October 30 to November 25

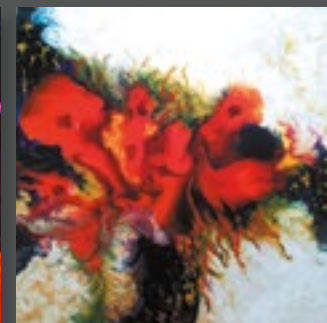
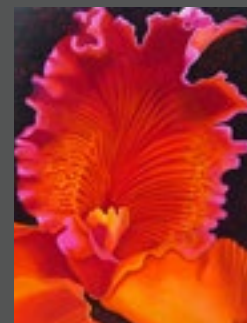
Vernissage : 2 novembre de 13h à 16h
November 2 from 1 to 4 pm



MICHELINE HADJIS et ses étudiants

25 novembre au 22 décembre / November 25 to December 22

Vernissage : 7 décembre de 13h à 16h
December 7 from 1 to 4pm



Les expositions d'art sont seulement disponibles lorsque la salle Multimédia n'est pas utilisée pour une autre activité.
Art exhibits are only available when the Multimedia room is not being used for another activity.

Ateliers bilingues avec / Bilingual workshops with

Carl Bird

18 ans/yrs+

Inscription requise
(voir détails page 3)

Registration required
(see details page 3)

DÉCOUVERTE ET DÉGUSTATION

LUNDI 16 Septembre

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$
R65+ 68 \$

Ce cours bilingue permet aux participants de :

- Comprendre les principes fondamentaux du vin :
 - Cépages
 - Vignobles
 - Techniques de vinification
- Maîtriser les techniques de base relatives à la dégustation
- Acquérir une meilleure compréhension des vins que l'on achète et que l'on boit
- Comprendre des principes généraux des accords mets et vins
- Déguster huit (8) vins différents du monde entier

DISCOVERY AND TASTING

MONDAY, September 16

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

This bilingual class will allow you to:

- Understand the fundamentals of wine:
 - Grape Varieties
 - Vineyards
 - Wine making techniques
- Master the basic techniques of tasting
- Gain a better understanding of the wines that we buy and drink
- Understand the general principles of wine and food pairing
- Taste eight (8) different wines from around the world.

LES ACCORDS VINS ET FROMAGES

Partie 2

LUNDI 7 Octobre

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$
R65+ 68 \$

Découvrons ensemble les stratégies permettant d'associer correctement les fromages locaux et les vins du monde. Nous associerons six (6) fromages locaux à six (6) vins de cépages classiques. À noter : les vins et fromages sélectionnés pour la partie 2 de cet atelier ne sont pas les mêmes qu'à la partie 1.

WINE AND CHEESE PAIRINGS

Part 2

MONDAY, October 7

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

We will discover together the strategies to ensure the correct pairing between local cheeses and wines of the world. Six (6) local cheeses will be paired with six (6) classic grape varieties. For those who have attended this workshop previously, the wines and cheeses will be different.

LES ACCORDS VINS ET CHOCOLATS

LUNDI 4 Novembre

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$
R65+ 68 \$

Associer correctement les vins et le chocolat n'est pas aussi simple qu'on puisse le penser. Certaines subtilités doivent être prises en considération. Nous dégusterons six (6) vins différentes accompagnés d'un assortiment de chocolats sucrés et salés.

WINE AND CHOCOLATE PAIRINGS

MONDAY, November 4

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

Ensuring a good pairing between your wines and chocolate is not as simple as you think. There are subtleties to consider. We will taste six (6) different wines with a set of sweet and savoury chocolates.

BULLES DU MONDE ENTIER

LUNDI 9 Décembre

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$
R65+ 68 \$

Il n'y a pas que la Champagne qui produise des vins mousseux de qualité. Nous explorerons les styles uniques de vins mousseux provenant de quatre différents pays. Six vins seront présentés.

BUBBLES FROM AROUND THE WORLD

MONDAY, December 9

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

It's not just Champagne that produces quality sparkling wines. We will explore the unique styles of sparkling wines from four different countries. Six wines will be presented.



CONFÉRENCES À LA BIBLIOTHÈQUE CONFERENCES AT THE LIBRARY

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

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

L'IA ET SES APPLICATIONS DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE - PARTIE 2

En anglais avec **Dr. Hassan Fatemi**
Le MARDI 8 octobre - 19h00

Dans cette présentation, nous explorerons plus en profondeur les applications pratiques de l'IA dans la vie de tous les jours et verrons comment des personnes de différentes professions et horizons peuvent personnaliser des outils d'IA tels que ChatGPT pour faciliter leur vie personnelle et professionnelle au quotidien.

Bibliothécaire à la recherche de solutions automatisées de catalogage, cuisinier en quête de suggestions de recettes personnalisées ou mère de famille voulant gérer efficacement l'emploi du temps et l'éducation de ses enfants, tous y trouvent leur compte, l'IA offrant des solutions sur mesure pour répondre à tous genres de besoins.

AI AND ITS PRACTICAL APPLICATIONS IN OUR DAILY LIFE - PART 2

In English with **Dr. Hassan Fatemi**
TUESDAY, October 8 - 7:00 pm

In this presentation, we will explore more in-depth the practical applications of AI in everyday life, and see how people from different professions and backgrounds can customize AI tools such as ChatGPT to enhance their personal and professional lives every day.

Whether you're a librarian looking for automated cataloguing solutions, a cook looking for personalized recipe suggestions or a mother wanting to manage her children's schedule and education efficiently, AI offers tailor-made solutions for all kinds of needs.

DÉCOUVREZ LES ÎLES CANARIES

En français avec **Alain Benoit**
Le MARDI 19 novembre - 19h00

Alain Benoit, conférencier et voyageur, partage avec vous son voyage de six semaines à travers les deux plus grandes îles de l'archipel des Canaries, à la découverte de leurs magnifiques paysages volcaniques, de l'histoire de leurs premiers habitants, de leurs nombreux carnivals et, enfin, de leur climat idéal pendant nos froids mois d'hiver.

DISCOVER THE CANARY ISLANDS

In French with **Alain Benoit**
TUESDAY, November 19 - 7:00 pm

Lecturer and traveler Alain Benoit shares with you his six-week journey through the two largest islands of the Canary archipelago, discovering their magnificent volcanic landscapes, the history of their first inhabitants, their many carnivals and, last but not least, the ideal weather during our cold winter months.

Rendez-vous des aînés

Seniors' Fest



27 au 29 septembre
September 27 to 29

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

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



INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE
(Voir détails page 3)

MANDATORY ONLINE REGISTRATION
(See details page 3)

VENDREDI FRIDAY

27
SEPTEMBRE SEPTEMBER

ATELIER D'ART
avec
Antoine Cadieux

ART WORKSHOP
with
Antoine Cadieux

à la Bibliothèque / At the Library

13H À 16H / 1 TO 4 PM

HIBISCUS

Rejoignez-nous pour un atelier de peinture captivant où nous explorerons la beauté vibrante des fleurs d'hibiscus! Que vous soyez débutant ou artiste expérimenté, cette séance offre un guide étape par étape pour capturer les détails complexes et les couleurs vives des fleurs d'hibiscus. Tout le matériel est fourni.

HIBISCUS

Join us for an engaging painting workshop where we'll explore the vibrant beauty of hibiscus flowers! Whether you're a beginner or an experienced artist, this session offers a step-by-step guide to capturing the intricate details and bold colours of hibiscus blooms. All materials provided.

SAMEDI SATURDAY

28
SEPTEMBRE SEPTEMBER

ATELIER D'ART
avec
Antoine Cadieux

ART WORKSHOP
with
Antoine Cadieux

à la Bibliothèque / At the Library

13H À 16H / 1 TO 4 PM

BORD DE MER

Participez à notre atelier de peinture et plongez dans la beauté sereine des paysages marins! Apprenez des techniques pour peindre les vagues, le ciel et les paysages côtiers. Parfait pour tous les niveaux. Tout le matériel est fourni.

SEASHORE

Join our painting workshop and immerse yourself in the serene beauty of ocean scenery! Learn techniques to paint waves, skies, and coastal landscapes. Perfect for all skill levels. All materials provided.

DIMANCHE SUNDAY

29
SEPTEMBRE SEPTEMBER

ATELIER D'ART
avec
Josie Rinoldo

ART WORKSHOP
with
Josie Rinoldo

à la Bibliothèque / At the Library

13H À 16H / 1 TO 4 PM

**Aquarelle négative:
Peindre une fleur**

La peinture négative à l'aquarelle est une technique fascinante qui consiste à utiliser à la fois l'espace positif et négatif pour créer des compositions convaincantes.

Tout le matériel est fourni.

**Negative Watercolor:
Painting a Flower**

Negative painting in watercolor is a fascinating technique that involves using both positive and negative space to create compelling compositions.

All materials provided.

SAMEDI SATURDAY

28
SEPTEMBRE SEPTEMBER



CONFÉRENCE

13h15 à 14h30 / 1:15 to 2:30 pm

CONFERENCE

à la Bibliothèque / At the Library

VIVRE AVEC PASSION CHEZ SUNRISE

Votre vie a été remplie d'expériences riches, et vous n'êtes pas rendu à la fin.

Une présentation informative et interactive sur les communautés de retraités Sunrise, qui offrent les meilleurs soins axés sur vous.

LIVE WITH PURPOSE AT SUNRISE

Your life has been filled with rich experiences, and that's not about to stop now.

An informative and interactive presentation about Sunrise Senior Living communities, dedicated to offering the best in care centered on you.

DIMANCHE SUNDAY

29
SEPTEMBRE SEPTEMBER



CONFÉRENCE

11h00 / 11:00 am

CONFERENCE

à la Bibliothèque / At the Library

LA DÉMENCE

avec *Sherezad Abadi Perez*

Les signes de la maladie; le lien entre la cognition et l'exercice et comment garder l'esprit actif. Comment distinguer l'évolution naturelle du vieillissement et son impact sur les fonctions cognitives (telles que la mémoire) de la démence? Existe-t-il des stratégies pour maintenir le cerveau en forme et actif?

Sherezad Abadi Perez, professionnelle de la recherche clinique et de la remise en forme, s'intéresse au lien entre la santé mentale et physique en général, l'exercice et le fonctionnement du cerveau. Au cours de ce séminaire, un examen de l'évolution naturelle du vieillissement ainsi que de la démence (comme la maladie d'Alzheimer) et de son impact sur la mémoire sera présenté. Le séminaire explorera également l'effet de l'exercice et d'autres facteurs de protection sur la mémoire et les fonctions cognitives et cérébrales en général, avant de passer en revue et de discuter des exercices simples permettant d'améliorer le bien-être général.

DEMENTIA

with *Sherezad Abadi Perez*

The signs of the illness; the link between cognition and exercise and how to keep the mind active. How do we distinguish the natural course of aging and its impact on cognitive function (such as memory) from dementia? Are there any strategies to keep the brain 'fit' and active?

Sherezad Abadi Perez, a Clinical Research professional and Fitness professional, has an interest in the link between overall mental and physical health, exercise and brain functioning. During this seminar a review of the natural course of aging as well as dementia (such as Alzheimer's disease) and its impact on memory will be presented. The seminar will also explore the effect of exercise and other protective factors on memory and overall cognition-brain function followed by a review and discussion of simple exercises to improve overall well-being.

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

MANDATORY
ONLINE REGISTRATION
(See details page 3)



Les journées de la culture

2024

VENDREDI 27 septembre
FRIDAY, September 27

SAMEDI 28 septembre
SATURDAY, September 28

DIMANCHE 29 septembre
SUNDAY, September 29

KUNG FU PANDA 4

(en anglais)

18:30 → À la bibliothèque / At the Library

Après trois aventures dans lesquelles le guerrier dragon Po a combattu les maîtres du mal les plus redoutables grâce à un courage et des compétences en arts martiaux inégalés, le destin va de nouveau frapper à sa porte pour l'inviter à enfin se reposer. Plus précisément, pour être nommé chef spirituel de la vallée de la Paix.

After Po is tapped to become the Spiritual Leader of the Valley of Peace, he needs to find and train a new Dragon Warrior, while a wicked sorceress plans to re-summon all the master villains whom Po has vanquished to the spirit realm.

(aucune inscription requise / no registration required)



ATELIER DE BRICOLAGE AVEC MADAME PLUME

ARTS AND CRAFTS WITH MADAME PLUME

2 à 5 ans / 2 to 5 year olds

10:00 – 10:50 → À la bibliothèque / At the Library

Une activité de bricolage suivant le thème des journées de la Culture, la collectivité !

An arts and crafts activity that follows the theme of this year Culture days, collectivity!



THÉÂTRE SUR ROUES : ALIX ET LE LOUP

MOBILE THEATER: ALIX AND THE WOLF

PAR / BY LE THÉÂTRE TORTUE BERLUE

En français pour les 4 à 8 ans
In French for 4 to 8 year olds

11:00 → Autobus dans le stationnement de la
Bibliothèque / Bus in the Library parking lot

Connaissez-vous la fable L'enfant qui criait au loup ? Bien sûr que vous la connaissez. Un enfant-berger qui a menti en criant « Au loup ! » est puni en étant lui-même dévoré par un loup. C'est un classique ! C'est la même histoire depuis 3000 ans... Mais si c'était la fable elle-même qui nous avait menti ? Si le loup n'était pas le monstre sanguinaire des légendes ? S'il devenait l'ami de l'enfant-menteur et partait avec lui en quête de vérité et d'émancipation ? S'ils tournaient même un doigt accusateur vers la marionnettiste qui est en train de faire le spectacle que vous regardez ?

Do you know the fable The Boy Who Cried Wolf? Of course you do. A shepherd-child who lied and cried "Wolf!" is punished by being eaten by a wolf. It's a classic! It's been the same story for 3,000 years... But what if the fable itself had lied to us? What if the wolf wasn't the bloodthirsty monster of legend? What if he befriended the child-mentor and set off with him on a quest for truth and emancipation? What if they even turned an accusing finger at the puppeteer who's putting on the show you're watching?



Activités d'Halloween

Halloween activities



Concours de citrouilles d'Halloween

Libère ta créativité!

Sculpte, découpe et décore ta citrouille, puis apporte-la à la Bibliothèque avant 21h le vendredi 25 octobre. Attention! Les citrouilles soumises avant cette date ne seront pas acceptées!

Les prix seront décernés à 14h le samedi 26 octobre, dans chacune des cinq catégories suivantes: 5 ans et moins, 6-8 ans, 9-12 ans, 13-15 ans, 16 ans+ (incluant les adultes).

Halloween Pumpkin Contest

Unleash your creativity...

Carve, sculpt and decorate your pumpkin and bring it to the Library before 9 p.m. on Friday, October 25. Pumpkins submitted prior to this date will not be accepted.

Prizes will be awarded on Saturday, October 26 at 2 p.m., in five different age categories: 5 years and under, 6-8 years, 9-12 years, 13-15 years, 16+ years (including adults).

Atelier Kokobrik

Le monde des Zombies – en construction Lego®City

5 à 13 ans

DIMANCHE 6 octobre - 14h00

Inscriptions à compter du 26 septembre (voir détails page 30)

Viens explorer le monde des Zombies en construction Lego®City. Ta mission: apprendre à construire une ville hantée. Cet atelier s'adresse aux débutants et stimulera les jeunes esprits en faisant appel à l'imagination et à la créativité.

Kokobrik Workshop

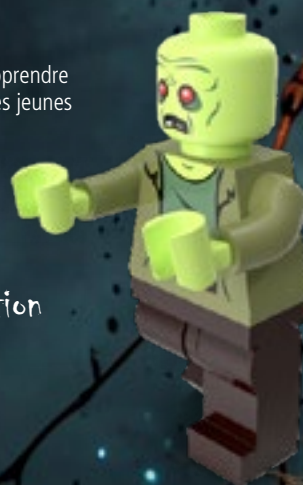
The World of Zombies – in Lego®City Construction

5 to 13 year olds

SUNDAY, October 6 - 2:00 pm

Registration starts September 26 (see details page 30)

Come and explore the world of Zombies in Lego®City construction. This workshop is geared towards beginners and will stimulate young minds by appealing to imagination and creativity.



Cinema en famille

Hôtel Transylvanie 3: Vacances d'été - version anglaise

VENDREDI 25 octobre - 18h30

Inscription obligatoire (voir détails page 31)

Family Movie

Hotel Transylvania 3: Summer Vacation - English version

FRIDAY, OCTOBER 25 - 6:30 PM

Mandatory registration (see details page 31)



HALLOWEEN

SUR GLACE - ON ICE

SAMEDI / SATURDAY

October 28 Octobre

Aréna de Kirkland Arena

POUR TOUS / FOR ALL

18:30 À TO 19:50

PAS BESOIN DE T'INSCRIRE
MAIS N'OUBLIE PAS TON
DÉGÛSEMENT ET TES PATINS!

NO NEED TO REGISTER
BUT DON'T FORGET YOUR COSTUME
AND YOUR SKATES!



ADOS (12-17) SEULEMENT
TEENS (12-17) ONLY

20:00 À TO 21:20



HALLOWEEN ACCESSIBLE À TOUS!

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

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

TREAT ACCESSIBLY THIS HALLOWEEN!

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

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