



# KIRKLAND

activités

activities

Hiver 2024-2025 Winter

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

Culture et loisirs / Culture and Recreation



**Vente de livres  
usagés pour enfants  
et ados!**

**Used book sale  
for kids and teens!**

**p. 36**

**Guignolée de Kirkland  
Kirkland Food Drive**

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

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

# Renseignements généraux General Information



## SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

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



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

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





# Emplois Étudiants Student Jobs

Travailler pour ta municipalité, ça t'intéresse ?

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

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

**IMPORTANT ! Tu dois être...**

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

Postule en ligne à :

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

Interested in working for your city ?

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

Several student positions are available throughout the year.

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

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

Apply online at:

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

### HIVER 2024-2025

#### PRÉPOSÉS AUX PATINOIRES EXTÉRIEURES

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

Quarts de travail disponibles :

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

Plusieurs postes sont ouverts aux candidatures



### WINTER 2024-2025

#### OUTDOOR RINK ATTENDANTS

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

Available shift :

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

Several positions are currently open for applications

### ÉTÉ 2025

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

#### LOISIRS - BIBLIOTHÈQUE - INGÉNIERIE - AMÉNAGEMENT URBAIN - ENVIRONNEMENT

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

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



### SUMMER 2025

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

#### RECREATION - LIBRARY - ENGINEERING - URBAN PLANNING - ENVIRONMENT

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

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

## COLLECTE DE SANG DU MAIRE DE KIRKLAND

## KIRKLAND MAYOR'S BLOOD DRIVE

JEUDI 16 janvier  
de 13h30 à 19h30  
Complexe sportif  
(16950, boul. Hymus)

THURSDAY, January 16  
from 1:30 to 7:30 pm  
Sports Complex  
(16950 Hymus Blvd.)

Pour prendre rendez-vous / To book an appointment:  
[hema-quebec.qc.ca](http://hema-quebec.qc.ca)



# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities

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

Le **VENDREDI 29 novembre**  
Hôtel de Ville de Kirkland

**FRIDAY, November 29**  
Kirkland Town Hall

Venez célébrer la plus féérique des saisons  
et laissez-vous emporter par la magie des Fêtes!

**18 h 30 à 20 h** Animations et tours de calèche

**18 h 45** Illumination des décorations de Noël

**Un événement familial à ne pas manquer!**

Join us as we usher in  
the most magical of all seasons!

**6:30 to 8 pm** Entertainment and sleigh rides

**6:45 pm** Lighting of the Christmas decorations

**A family event you will not want to miss!**



**PSSST!**

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

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

A gift awaits all the children who will participate in the event.  
Meet us at the Kirkland Library tent to receive your Holiday surprise bag!

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



## Guignolée de Kirkland

Le DIMANCHE 1<sup>er</sup> décembre

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

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

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

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

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

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

En collaboration et au profit de :

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



## Kirkland Food Drive

SUNDAY, December 1<sup>st</sup>

As of 12 noon, our hard working volunteers will be at your door to collect your non-perishable food items.

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

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

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

Join us at Holleuffer Chalet (75 Charlevoix).  
Departure time is at 12 noon.

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

In collaboration and support of:

- West Island Mission
- On Rock Community Services



## Banque alimentaire

La Bibliothèque de Kirkland sert à nouveau cette année de centre de dépôt pour recueillir les dons en denrées.

Vos denrées non périssables peuvent ainsi être déposées dans la boîte prévue à cet effet durant les heures d'ouverture régulières et ce jusqu'au 30 décembre.



## Food Bank

The Kirkland Library will once again serve as a collection centre this year for food donations.

Non-perishable items may be deposited in the donation box at the Library during regular opening hours until December 30.

# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities



## Déjeuner avec le Père Noël

**DIMANCHE 1<sup>er</sup> décembre à 9h**  
**Gymnase du Complexe sportif**

Soyez des nôtres le dimanche 1<sup>er</sup> décembre pour notre petit déjeuner annuel avec le Père Noël.

Au programme : musique, animation, maquillage, bricolage et plus encore !



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



## Breakfast with Santa

**SUNDAY, December 1<sup>st</sup> at 9 am**  
**Sports Complex Gymnasium**

Join us on Sunday, December 1<sup>st</sup> for our annual Breakfast with Santa!

On the program: music, entertainment, face painting, arts and crafts, and much more!



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



### Frais d'entrée

Billets en vente dès maintenant via AccèsCité Loisirs!

- **Adulte** : 15 \$
- **Enfant** : Un cadeau non emballé dans un sac cadeau  
Prière d'indiquer l'âge et le sexe de l'enfant à qui il est destiné

Les cadeaux seront remis à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

### Admission

Online tickets now on sale via AccèsCité Loisirs!

- **Adult** : \$15
- **Child** : One unwrapped gift in a gift bag  
Please indicate the age and sex of the intended recipient

Gifts will be donated to the Montreal Children's Hospital.



**Théâtre Bonbon**  
**Lollipop Theatre**



### MAGIE DES FÊTES HOLIDAY MAGIC

Spectacle bilingue pour toute la famille  
Bilingual show for the whole family  
Avec/with **David Lepage**

**Le DIMANCHE 8 décembre**  
**11h00**

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Laissez-vous transporter par la magie du temps des fêtes... Un spectacle tout en couleurs où tours de magie et illusions se succèdent au son de mélodies festives qui réchaufferont le cœur de chacun. Chaque instant du spectacle est une surprise où l'émerveillement est au rendez-vous !

**SUNDAY, December 8**  
**11:00**

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Let yourself be transported by the magic of the holiday season... A colorful show where magic tricks and illusions follow one another to the sound of festive melodies that will warm everyone's heart. Every moment of the show is a surprise to fill you with wonder!

**L'inscription en ligne est requise pour certaines activités jeunesse (voir détails à la page 14)**



**Online registration is required for some of the youth activities (see details on page 14)**

**TROUSSES DE BRICOLAGE DE NOËL À EMPORTER**

Disponible à partir du 16 décembre

*Aucune inscription requise*

Viens récupérer une trousse de bricolage pour emporter et fabriquer ta propre couronne de Noël!

Chaque trousse comprend tout le matériel dont tu auras besoin (sauf de la colle et des ciseaux) pour créer un bricolage facile et éducatif.

Les trousse sont disponibles en quantités limitées.



**HOLIDAY CRAFT KITS TO GO**

Available as of December 16

*No registration required*

Take home our Holiday Wreath craft kit!

Each kit includes the materials you will need (except for glue and scissors) to make an easy and educational craft.

We have a limited number of craft kits available.

**SOUVENIRS DE NOËL EN PERLES**

DIMANCHE 15 décembre 14h

*Activité bilingue pour les 6 à 13 ans*

Dans cet atelier, les participants pourront confectionner leur propre ornement de sapin ou porte-clés en utilisant des perles. Ils pourront choisir entre des perles poney ou de petites perles de verre, ainsi que du fil de fer pour assembler leur création.



**BEADED CHRISTMAS KEEPSAKE**

SUNDAY, December 15 at 2 pm

*Bilingual activity for 6 to 13 year olds*

In this workshop, participants can make their own tree ornaments or key rings using beads. They can choose from pony beads or small glass beads, as well as wire to assemble their creation.

**ATELIER KOKOBRİK LE VILLAGE DE NOËL ET LA FABRIQUE DES LUTINS**

**EN CONSTRUCTION LEGO®**

SAMEDI 28 décembre à 10h

*Activité bilingue pour les 5 à 13 ans*

Plonge au cœur de l'univers de la construction du Village de Noël et de la Fabrique de lutins. Pour accomplir ta mission, tu apprendras à construire le Village de Noël, des maisons ainsi que des personnages LEGO® de Noël personnalisés.

Cet atelier s'adresse aux débutants et aux constructeurs expérimentés, et est idéal pour stimuler ton imagination et ta créativité!



**KOKOBRİK WORKSHOP CHRISTMAS VILLAGE AND ELF FACTORY**

**IN LEGO® CONSTRUCTION**

SATURDAY, December 28 at 10 am

*Bilingual activity for 5 to 13 year olds*

Dive into the heart of the world of building the Christmas Village and the Elf Factory. To accomplish your mission, you will learn how to build the Christmas Village, houses, and custom LEGO® Christmas characters.

This workshop is open to beginners or talented builders, and is ideal for stimulating your imagination and creativity!

# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities

## CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Le VENDREDI  
13 décembre  
à 18h30

FRIDAY,  
December 13  
at 6:30 pm



### WISH: ASHA ET LA BONNE ÉTOILE

Version française French version

En français  
le VENDREDI  
27 décembre  
à 13h

In English  
FRIDAY,  
December 27  
at 3 pm



### BELLE ET LA BÊTE, UN NOËL ENCHANTÉ

Le VENDREDI  
20 décembre  
à 18h30

FRIDAY,  
December 20  
at 6:30 pm



### THE GRINCH (2018)

Version anglaise English version



### LUTIN MALIN OÙ PEUT-IL BIEN SE CACHER AUJOUR'DUI?

Aucune inscription requise

Chaque jour, du 1<sup>er</sup> au 23 décembre, viens à la Bibliothèque pour y trouver le LUTIN MALIN et récupère un coupon pour courir la chance de gagner un prix!

Mais attention... Quand tu le trouveras, il ne faut surtout pas le toucher pour ne pas briser la magie...

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

No registration required

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

But beware not to touch him when you find him or else he will lose his magic...





**Édition Noël!**  
**Christmas edition**

## **Cher Père Noël...** **Dear Santa...**

Du 22 novembre au 5 décembre, viens écrire au Père Noël et sou mets-lui ta liste de cadeaux sur notre papier à lettre officiel du Pôle Nord. Tu pourras ensuite la poster directement au Père Noël en la déposant dans l'une ou l'autre des boîtes aux lettres qu'il a lui-même installées à la Bibliothèque et au Complexe sportif!

Between November 22 and December 5, come write to Santa and submit your list of presents using our official North Pole stationery. You can then mail it directly to Santa by placing it in either mail boxes that Santa himself installed at the Library and at the Sports Complex!



## **Patinage des fêtes / Holiday Skating**

Le **DIMANCHE 22 décembre**  
de 14h à 15h45  
Aréna du Complexe sportif

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

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

(aucune inscription requise)

**SUNDAY, December 22**  
from 2 to 3:45 pm  
Sports Complex Arena

**Admission:**  
Non-perishable food items

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

(no registration required)



# Activités du temps des fêtes Holiday Season Activities

**Édition Noël!**  
**Christmas edition**

## Activités libres au Complexe sportif

HORAIRE DES FÊTES

## Drop-in Activities at the Sports Complex

HOLIDAY SCHEDULE

**23**  
DEC.

**27**  
DEC.

**28**  
DEC.

**29**  
DEC.

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

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

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

14:00 à/to 15:50	Patinage libre Public skating (tous/all)
---------------------	---

14:30 à/to 15:50	Basketball (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:50	Badminton (jeunesse/youth)
19:00 à/to 20:20	Pickleball * (adultes/adults) Inscription requise / Registration required

11:30 à/to 12:50	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
13:00 à/to 14:20	Volleyball (jeunesse/youth)
16:00 à/to 17:20	Basketball (jeunesse/youth)
17:30 à/to 18:50	Badminton (jeunesse/youth)

9:00 à/to 10:20	Pickleball * (adultes/adults) Inscription requise / Registration required
10:30 à/to 11:50	Badminton * (adultes/adults) Inscription requise / Registration required
13:30 à/to 14:50	Badminton (familial/family)
17:30 à/to 18:50	Basketball (jeunesse/youth)

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

**30**  
DEC.

**3**  
JAN.

**4**  
JAN.

**5**  
JAN.

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

10:00 à/to 10:50	Ringuette libre Open ringette (6-17)
11:00 à/to 11:50	Hockey libre Shinny hockey (8-17)
12:00 à/to 14:20	Patinage libre Public skating (tous/all)

19:30 à/to 20:15	Patinage libre Public skating (tous/all)
---------------------	---

14:00 à/to 15:50	Patinage libre Public skating (tous/all)
---------------------	---

10:00 à/to 11:20	Hockey balle Ball hockey (jeunesse/youth)
13:30 à/to 14:50	Badminton * (adultes/adults) Inscription requise / Registration required
15:00 à/to 16:20	Badminton (jeunesse/youth)

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

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

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

 **ARÉNA**  
**ARENA**

 **GYMNASÉ**  
**GYMNASIUM**

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

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

# ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Activités  
gratuites  
Free  
activities

## Aréna / Arena

### PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

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

7 janvier au 3 avril

Aucune inscription requise

- 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



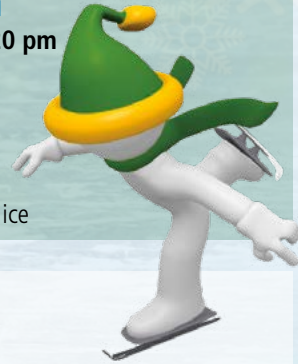
### ADULT AND TOTS SKATING

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

January 7 to April 3

No registration required

- 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



### PATINAGE PUBLIC

Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15

Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45

18 janvier au 5 avril

\*Exceptions: 15, 16, 22 et 23 février

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

### PUBLIC SKATING

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

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

January 18 to April 5

\*Exceptions: February 15, 16, 22 and 23

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

### HOCKEY LIBRE POUR ADULTES (18+)

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

13 janvier au 2 avril

\*Exceptions: 12 et 17 février, 3, 5 et 24 mars

Aucune inscription requise

**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

January 13 to April 2

\*Exceptions: February 12 and 17, March 3, 5 and 24

No registration required

**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.



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

JANVIER / JANUARY

24

### 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.

FÉVRIER / FEBRUARY

7 + 17

### 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.

MARS / MARCH

24 + 28

### GYMNASIUM

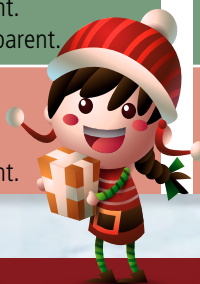
### GYMNASÉ

15h à 15h50: Volleyball (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

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

Participants must bring their own equipment.



# ACTIVITÉS LIBRES POUR TOUS DROP-IN ACTIVITIES FOR ALL

Gymnase  
Gymnasium

## ACTIVITÉS LIBRES

### Pour tous

6 janvier au 24 mars

\*Exception: 3 mars

LUNDIS 16h à 17h50: **Badminton**

LUNDIS 20h à 21h50: **Basketball**

### Pour ados (12-17 ans)

7 janvier au 27 mars

\*Exceptions: 16 et 30 janvier

MARDIS 16h à 16h50: **Basketball**

JEUDIS 16h à 16h50: **Volleyball**



## DROP-IN ACTIVITIES

### For all

January 5 to March 24

\*Exception: March 3

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

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

### For teens (12-17 yrs)

January 7 to March 27

\*Exceptions: January 16 and 30

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

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

## RÈGLES | RULES

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

### Activités libres

- Limite de 25 personnes dans le gymnase

### Drop-in activities

- Limit of 25 people inside the gymnasium

### BASKETBALL 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

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

## BASKETBALL familial

5 janvier au 30 mars

\*Exceptions: 2 et 23 février, 2 mars

DIMANCHES 12h à 13h20

## Family BASKETBALL

January 5 to March 30

\*Exceptions: February 2 and 23, March 2

SUNDAYS 12 noon to 1:20 pm

## BADMINTON familial

5 Janvier au 30 mars

VENREDIS 16h à 16h50

\*Exception: 31 janvier

DIMANCHES 15h à 16h20

\*Exceptions: 2, 5 et 23 février, 2 mars

## Family BADMINTON

January 5 to March 30

FRIDAYS 4 to 4:50 pm

\*Exception: 31 janvier

SUNDAYS 3 to 4:20 pm

\*Exceptions: February 2, 5 and 23, March 2

## HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
						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+			
16:00 - 17:50 Gymnase libre Open Gym (Badminton tous/all)	16:00 - 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball 12-17)		16:00 - 16:50 Gymnase libre Open Gym (Volleyball 12-17)	16:00 - 16:50 Badminton 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+				17:30 - 18:50 Badminton 14+

# Badminton 14+ Pickleball 14+

Activités gratuites,  
Inscription  
hebdomadaire  
en ligne requise  
Free activities,  
Weekly online  
registration  
required

## BADMINTON 14+

15 janvier au 30 mars

**MERCREDIS de 13h30 à 14h50**

**MERCREDIS de 16h30 à 17h50**

**SAMEDIS de 17h à 18h50**

\*Exceptions : 1 février, 1 mars

**DIMANCHES de 17h30 à 18h50**

\*Exception : 2 mars 2025



## BADMINTON 14+

January 15 to March 30

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

**WEDNESDAYS, 4:30 to 5:50 pm**

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

\*Exceptions: February 1, March 1

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

\*Exception: March 2

## PICKLEBALL 14+

15 janvier au 30 mars

**MERCREDIS de 19h30 à 20h50**

**JEUDIS de 14h30 à 15h50**

\*Exceptions : 16 et 30 janvier

**VENDREDIS de 11h à 12h20**

\*Exception : 31 janvier

**VENDREDIS de 17h à 18h20**

\*Exception : 31 janvier

**DIMANCHES de 13h30 à 14h50**

\*Exceptions : 2 février, 2 mars



## PICKLEBALL 14+

January 15 to March 30

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

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

\*Exceptions: January 16 and 30

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

\*Exception: January 31

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

\*Exception: January 31

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

\*Exceptions: February 2, March 2

## RÈGLES | RULES

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

### Badminton

Les participants doivent apporter leur propre équipement

Participants must bring their own equipment

### Pickleball

Balles et raquettes disponibles sur place

Balls and paddles available on site

## IMPORTANT ! BADMINTON 14+ / PICKLEBALL 14+

INSCRIPTION HEBDOMADAIRE  
EN LIGNE OBLIGATOIRE

WEEKLY ONLINE  
REGISTRATION REQUIRED



Période d'inscription  
et frais applicables

Registration period  
and applicable fees

### RÉSIDENTS DE KIRKLAND :

De 9h le vendredi  
à 9h le mercredi

**Gratuit**

### NON-RÉSIDENTS :

De 12h (midi) le lundi  
à 9h le mercredi

**\$5** Aucun remboursement ni crédit

### KIRKLAND RESIDENTS:

From 9 a.m. Friday  
to 9 a.m. Wednesday

**Free**

### NON-RESIDENTS:

From 12 noon Monday  
to 9 a.m. Wednesday

**\$5** No refund or credit

# Inscription aux programmes d'hiver Registration for Winter Programs



## 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 (pages 35 et 36)

## 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 (pages 35 and 36)

## 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 détentrice 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.

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 Residents	Dès le jeudi 21 novembre 9 h As of Thursday, November 21, 9 am	Carte de crédit <b>SEULEMENT</b>
Pour TOUS For ALL	Dès le jeudi 28 novembre, 9 h As of Thursday, November 28, 9 am	 <b>Credit card ONLY</b>

**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**

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

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

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

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

**10%**

**Escompte applicable aux Programmes pour enfants**

(exceptions: Sportball et Tennis adapté)

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

**Discount applicable to Children's Programs**

(exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

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

**15%**

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

(exceptions: Karaté et Patinage)

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

**Discount applicable to Adult 14+ Fitness Programs**

(exceptions: Karate and Skating)

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

# PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS

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

### BÉBÉS COMPTINES (0 à 24 mois)

Les JEUDIS – 16 janvier au 27 mars  
10h15 à 10h45

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 – January 16 to March 27  
10:15 to 10:45 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 – 16 janvier au 27 mars  
11h00 à 11h45

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

### STORYTIME (2 to 5 yr olds)

THURSDAYS – January 16 to March 27  
11:00 to 11:45 am

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



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

Les SAMEDIS – 18 janvier au 22 mars  
11h00 à 11h45

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

### SATURDAY MORNING STORYTIME (2 to 5 yr olds)

SATURDAYS – January 18 to March 22  
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.



## ART MULTIMÉDIA (6 à 10 ans)



À la Bibliothèque

**Les SAMEDIS - 18 janvier au 22 mars**  
Au choix: 9h15 à 10h45 OU 10h55 à 12h25

Coût: R&B: 125 \$

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 - January 18 to March 22**  
Choice of: 9:15 to 10:45 am OR 10:55 am to 12:25 pm

Cost : R&B: \$125

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



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

Au chalet Holleuffer

**Les MERCREDIS - 22 janvier au 21 mai 2025\***  
18h00 à 19h45

\* Relâche: 5 mars 2025

Coût: R&B: 8-13 ans: 140 \$  
R&B: 14+ ans: 158 \$

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

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

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

At Holleuffer Chalet

**WEDNESDAYS - January 22 to May 21, 2025\***  
6:00 to 7:45 pm

\* No class: March 5, 2025

Cost: R&B: 8-13 yr olds: \$140  
R&B: 14+ yr old: \$158

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 23 mars 2025**  
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, March 23, 2025**  
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.



# PROGRAMMES POUR ENFANTS CHILDREN PROGRAMS



## PATINAGE PRÉSCOLAIRE (3 à 6 ans)

À l'Aréna de Kirkland

Les **MERCREDIS** - 15 janvier au 26 mars 2025\*

9h10 à 9h50

\* Relâche: 12 février

Coût: R&B: 121 \$

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

## PRESCHOOL SKATING (3 to 6 yr olds)

At the Kirkland Arena

**WEDNESDAYS** - January 15 to March 26, 2025\*

9:10 to 9:50 am

\* No class: February 12

Cost : R&B: \$121

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



## SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

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

Du karaté pour toute la famille!  
Karate for the whole family!

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

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.

Au Complexe sportif - Gymnase

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

**14 janvier au 5 juin\***

\* Relâche: 16 janvier

Débutants à ceintures vertes:	18h00 à 18h50
Ceintures bleues à noires:	19h00 à 19h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	244 \$
R&B 14 ans:	287 \$
R65+:	230 \$

Au Complexe sportif - Salle de réception

**1x semaine: Les SAMEDIS**

**18 janvier au 7 juin\***

\* Relâche: 1, 15, 22 février; 26 avril, 31 mai

Débutants:	9h00 à 9h50
Ceintures lignées blanc/noir (10 <sup>e</sup> KYU) à jaunes (8 <sup>e</sup> KYU):	10h00 à 10h50
Ceintures oranges (7 <sup>e</sup> KYU) à violets (4 <sup>e</sup> KYU):	11h00 à 11h50
Ceintures brunes et noires:	12h00 à 12h50
Coût:	
R&B 5-13 ans:	123 \$
R&B 14+ ans:	144 \$
R65+:	115 \$

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

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

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

At the Sports Complex - Gymnasium

**2x week: TUESDAYS and THURSDAYS**

**January 14 to June 5\***

\* No class: January 16

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:	\$244
R&B 14+ yr olds:	\$287
R65+:	\$230

At the Sports Complex - Reception Hall

**1x week: SATURDAYS**

**January 18 to June 7\***

\* No class: February 1, 15, 22; April 26, May 31

Beginners:	9:00 to 9:50 am
Striped white/black (10 <sup>th</sup> KYU) to yellow (8 <sup>th</sup> KYU):	10:00 to 10:50 am
Orange (7 <sup>th</sup> KYU) to purple (4 <sup>th</sup> KYU) belts:	11:00 to 11:50 am
Brown and black belts:	12:00 to 12:50 pm
Cost:	
R&B 5-13 yr olds:	\$123
R&B 14+ yr olds:	\$144
R65+:	\$115

- 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 Fitness classes for teens

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

**Les 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 14 et 15).

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 page 14 and 15).

### **HIIT: Entraînement par intervalles à haute intensité**

Au Complexe sportif (Salle de réception)

**Le DIMANCHE 19 janvier 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, January 19 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**

Au Complexe sportif (Salle de réception)

**Le DIMANCHE 9 février 16h00 à 18h00**

**Places limitées!**

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-DEFENCE WORKSHOP**

At the Sports Complex (Reception Hall)

**SUNDAY, February 9 4:00 to 6:00 pm**

**Limited space available!**

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.



### **YOGA**

Niveau débutant

Au Complexe sportif (Salle de réception)

**Le DIMANCHE 16 mars 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, March 16 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.



# Autres cours / activités pour ados Other classes / activities for teens

## KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

Voir les détails en page 19

## KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

5 to 99 year olds

See details on page 19

## CONFÉRENCE

Comprendre le stress et l'anxiété  
chez les adolescents

Voir les détails en page 38

## CONFERENCE

Understanding Stress and Anxiety  
in Teens

See details on page 38

## ACTIVITÉS LIBRES POUR ADOS

12 à 17 ans

Voir les détails en page 12

Basketball et Badminton

## DROP-IN ACTIVITIES FOR TEENS

12 to 17 year olds

See details on page 12

Basketball and Badminton

## 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 15).

À 18h15 les MERCREDIS:

- 29 janvier
- 26 février
- 26 mars

## CHESS CLUB

8+ year olds - All levels

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

- Chess boards and pieces are provided.
- Online registration required for all  
(details on page 15).

À 18h15 les MERCREDIS:

- January 29
- February 26
- March 26



## ATELIER KOKOBRIK

Comment créer son propre jeu vidéo :  
Le Secret de la Grande Pyramide

À la Bibliothèque - Atelier bilingue et gratuit

**JEUDI 13 mars 19h15 à 20h30**

Deviens le créateur de ton propre jeu vidéo ! Dans cet  
atelier captivant, explore les secrets de la conception  
de jeux en t'inspirant des mystères de la Grande  
Pyramide. Apprends les bases du codage et de  
l'animation et partage ta vision avec le monde entier !

- Inscription en ligne obligatoire à compter du  
jeudi 27 février (voir détails en page 14).

## KOKOBRIK WORKSHOP

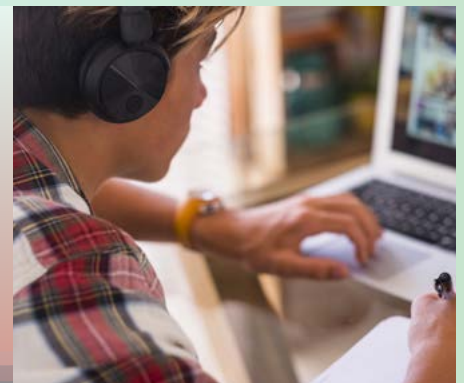
How to Create Your Own Videogame:  
The Secret of the Great Pyramid

At the Library - Free bilingual workshop

**THURSDAY, March 13 7:15 to 8:30 pm**

Become the creator of your own video game! In this  
captivating workshop, explore the secrets of game  
design while drawing inspiration from the mysteries  
of the Great Pyramid. Learn the basics of coding and  
animation, and share your vision with the world!

- Online registration required as of Thursday,  
February 27 (see details on page 14).



# 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 CRUNCH MIDI-XPRESS 3 COURS PAR SEMAINE

Les LUNDIS, MERCREDIS et VENDREDIS  
13 janvier au 28 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 31 janvier, 14, 17, 19, 21 et 24 février

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	143 \$
	R65+	115 \$

Bougez 3 fois par semaine pendant 9 semaines en vous inscrivant aux trois cours du programme CRUNCH MIDI-XPRESS et bénéficiez d'un tarif réduit !

## LUNCH CRUNCH XPRESS PACKAGE 3 CLASSES PER WEEK

MONDAYS, WEDNESDAYS and FRIDAYS  
January 13 to March 28\*

12:15 to 12:45 pm

\* No class: January 31, February 14, 17, 19, 21 and 24

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$143
	R65+	\$115

Work out 3 times a week during 9 weeks by signing up for all 3 courses of the LUNCH CRUNCH XPRESS program and enjoy a reduced rate!

## TONUS 360

Les LUNDIS - 13 janvier au 24 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 17 et 24 février

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

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	75 \$
	R65+	60 \$

## TONING 360

MONDAYS - January 13 to March 24\*

12:15 to 12:45 pm

\* No class: February 17 and 24

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

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$75
	R65+	\$60

## ABDOS, FESSES ET CUISSSES

Les MERCREDIS - 15 janvier au 26 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 19 février

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

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	83 \$
	R65+	67 \$

## LOWER BODY BURN

WEDNESDAYS - January 15 to March 26\*

12:15 to 12:45 pm

\* No class: February 19

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

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$83
	R65+	\$67

## HIIT 30

Entraînement par intervalles à haute intensité

Les VENDREDIS - 17 janvier au 28 mars\*

12h15 à 12h45

\* Relâche: 31 janvier, 14 et 21 février

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.

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Coût:	R&B:	66 \$
	R65+	53 \$

## HIIT 30

High Intensity Interval Training

FRIDAYS - January 17 to March 28\*

12:15 to 12:45 pm

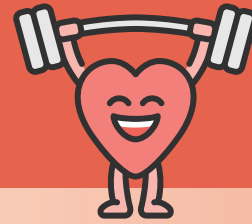
\* No class: January 31, February 14 and 21

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

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Cost:	R&B:	\$66
	R65+	\$53

# 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.

## FORFAIT AÉROBIE JOUR

13 janvier au 28 mars\*

9h à 9h50

\* Relâche: le vendredi 31 janvier

Au Complexe sportif  
(Gymnase)

Coût: R&B: 216 \$  
R65+ 173 \$

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

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

## DAYTIME AEROBICS PACKAGE

January 13 to March 28\*

9:00 to 9:50 am

\* No class: Friday, January 31

At the Sports Complex  
(Gymnasium)

Cost: R&B: \$216  
R65+ \$173

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

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

## AÉROBIE EN DOUCEUR

13 janvier au 27 mars\*

\* Relâche: le jeudi 20 février

Les LUNDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 91 \$
11h00 à 11h50	(Gymnase)	R65+ 73 \$
Les JEUDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 83 \$
10h00 à 10h50	(Salle de réception)	R65+ 67 \$

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

January 13 to March 27\*

\* Relâche: Thursday, February 20

MONDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$91
11:00 to 11:50 am	(Gymnasium)	R65+ \$73
THURSDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$83
10:00 to 10:50 am	(Reception Hall)	R65+ \$67

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



## TONUS FONCTIONNEL

13 janvier au 26 mars\*

Les LUNDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 91 \$
10h00 à 10h50	(Gymnase)	R65+ 73 \$
Les MERCREDIS	Complexe sportif	Coût: R&B: 91 \$
10h00 à 10h50	(Gymnase)	R65+ 73 \$

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

## FUNCTIONAL TONING

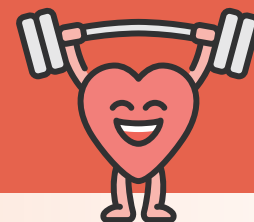
January 13 to March 26

MONDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$91
10:00 to 10:50 am	(Gymnasium)	R65+ \$73
WEDNESDAYS	Sports Complex	Cost: R&B: \$91
10:00 to 10:50 am	(Gymnasium)	R65+ \$73

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.



# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



## ●●● TAI CHI / CHI KUNG

Tous les niveaux

Au Complexe sportif (Salle de réception)

Les LUNDIS - 13 janvier au 24 mars\*

10h00 à 10h50

\* Relâche: 17 et 24 février

Coût:	R&B:	75 \$
	R65+:	60 \$

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

## ●●● TAI CHI / CHI KUNG

All levels

Sports Complex (Reception Hall)

MONDAYS – January 13 to March 24\*

10:00 to 10:50 am

\* No class: February 17 and 24

Cost:	R&B:	\$75
	R65+:	\$760

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.



## ●●● ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

13 janvier au 26 mars

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

Coût:	R&B:	91 \$
	R65+:	73 \$

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

Coût:	R&B:	91 \$
	R65+:	73 \$

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

Coût:	R&B:	91 \$
	R65+:	73 \$

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

## ●●● INTERVAL TRAINING

January 13 to March 26

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

Cost:	R&B:	\$91
	R65+:	\$73

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

Cost:	R&B:	\$91
	R65+:	\$73

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

Cost:	R&B:	\$91
	R65+:	\$73

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!

## ●●● ZUMBA

13 janvier au 25 mars\*

\* Relâche: les lundis 17 et 24 février, le mercredi 19 février

Les LUNDIS Complexe sportif Coût: R&B: 75 \$  
9h00 à 9h50 (Salle de réception) R65+ 60 \$

Les LUNDIS Complexe sportif Coût: R&B: 75 \$  
18h30 à 19h20 (Salle de réception) R65+ 60 \$

Les MERCREDIS Complexe sportif Coût: R&B: 83 \$  
18h00 à 18h50 (Salle de réception) R65+ 67 \$

Les SAMEDIS Chalet Kirkland Coût: R&B: 91 \$  
9h00 à 9h50 R65+ 73 \$

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

January 13 to March 29\*

\* No class: Mondays, February 17 and 24, Wednesday, February 19

MONDAYS Sports Complex Coût: R&B: \$75  
9:00 to 9:50 am (Reception Hall) R65+ \$60

MONDAYS Sports Complex Coût: R&B: \$75  
6:30 to 7:20 pm (Reception Hall) R65+ \$60

WEDNESDAYS Sports Complex Coût: R&B: \$83  
6:00 to 6:50 pm (Reception Hall) R65+ \$67

SATURDAYS Chalet Kirkland Coût: R&B: \$91  
9:00 to 9:50 am R65+ \$73

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



## ●●● CORE PLUS

14 janvier au 25 mars

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

Coût:	R&B:	91 \$
	R65+:	73 \$

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

## ●●● CORE & MORE

January 14 to March 25

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

Cost:	R&B:	\$91
	R65+:	\$73

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



## ●●○ PATINAGE ADULTES 18+

Complexe sportif (Aréna)

**Les MARDIS - 14 janvier au 25 mars**  
9h00 à 9h50

Coût:	R&B:	132 \$
	R65+:	105 \$

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

## ●●○ SKATING ADULTS 18+

Sports Complex (Arena)

**TUESDAYS – January 14 to March 25**  
9:00 to 9:50 am

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

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



## ●●○ ZUMBA GOLD

Complexe sportif (Salle de réception)

**Les MARDIS - 14 janvier au 25 mars\***  
13h00 à 13h50

\* Relâche: 18 février

Coût:	R&B:	83 \$
	R65+:	67 \$

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

Sports Complex (Reception Hall)

**TUESDAYS – January 14 to March 25\***  
1:00 to 1:50 pm

\* No class: February 18

Cost:	R&B:	\$83
	R65+:	\$67

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 - 14 janvier au 25 mars**  
19h00 à 19h50

Coût:	R&B:	91 \$
	R65+:	73 \$

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

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

## ●●○ ADULT BALLET 18+

Ecclestone Chalet

**TUESDAYS - January 14 to March 25**  
7:00 to 7:50 pm

Cost:	R&B:	\$91
	R65+:	\$73

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

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



## ●●○ ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Complexe sportif (Salle de réception)

**Les MARDIS - 14 janvier au 25 mars\***  
9h00 à 9h50

\* Relâche: 18 février

Coût:	R&B:	83 \$
	R65+:	67 \$

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 – January 14 to March 25\***  
9:00 to 9:50 am

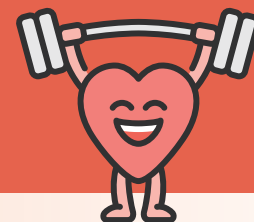
\* No class: February 18

Cost:	R&B:	\$83
	R65+:	\$67

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



# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS



## KARATÉ – STYLE SHOTOKAN AJK

(5 à 99 ans) Voir les détails en page 19

## KARATE – SHOTOKAN JKA STYLE

(5 to 99 year olds) See details on page 19

### ●●● BARRÉ FITNESS

15 janvier au 26 mars\*

\* Relâche: 19 février

Les MERCREDIS - 9h00 à 9h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 83 \$  
R65+ 67 \$

Ce cours comprend des exercices inspirés de plusieurs disciplines, soit le ballet, le yoga et le pilates. Les séances d'entraînement à faible impact et à haute intensité sont axées sur l'endurance et la répétition avec un minimum de poids. En plus d'accroître la force, ce programme développe l'agilité et la flexibilité. L'utilisation d'une chaise permet aux personnes de tous âges et de tous niveaux d'en profiter.

### ●●● CHAIR BARRÉ

January 15 to March 26\*

\* No class: February 19

WEDNESDAYS - 9:00 to 9:50 am Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$83  
R65+ \$67

This workout technique is inspired by elements of ballet, yoga, and Pilates. This workout is low-impact, high-intensity and focuses on endurance and repetition with minimal weight. In addition to building strength, this program develops agility and flexibility. The use of chair is used, to enable all ages and levels of fitness to enjoy.

Nouveau!  
New!

### ●●● CARDIO TOTAL

15 janvier au 26 mars

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

Coût: R&B: 91 \$  
R65+ 73 \$

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

### ●●● TOTAL CARDIO

January 15 to March 26

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

Cost: R&B: \$91  
R65+ \$73

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

14 janvier au 26 mars\*

\* Relâche: le mardi 18 février

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

Coût: R&B: 83 \$  
R65+ 67 \$

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

Coût: R&B: 91 \$  
R65+ 73 \$

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

• Un matelas de Pilates ou de yoga est requis.

### ●●● PILATES

January 14 to March 26\*

\* No class: Tuesday, February 18

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

Cost: R&B: \$83  
R65+ \$67

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

Cost: R&B: 91 \$  
R65+ 73 \$

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.

### ●●● 20/20/20

Complexe sportif (Gymnase)

Les JEUDIS - 16 janvier au 27 mars  
10h00 à 10h50

Coût: R&B: 91 \$  
R65+ 73 \$

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

### ●●● 20/20/20

Sports Complex (Gymnasium)

THURSDAYS - January 16 to March 27  
10:00 to 10:50 am

Cost: R&B: \$91  
R65+ \$73

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



## MARCHE NORDIQUE

Point de rencontre: rue Timberlea Trail, H9J 2Y7

Les JEUDIS - 16 janvier au 27 mars  
10h30 à 11h20

Coût:	R&B:	91 \$
	R65+:	73 \$

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: Timberlea Trail Street, H9J 2Y7

THURSDAYS - January 16 to March 27  
10:30 to 11:20 am

Cost:	R&B:	\$91
	R65+:	\$73

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.



## TAI CHI 18+

16 janvier au 27 mars\*

\* Relâche: 20 février

Complexe sportif  
(Salle de réception)

Débutants	Les JEUDIS	Coût:	R&B:	83 \$
	18h30 à 19h20		R65+:	67 \$
Avancés	Les JEUDIS	Coût:	R&B:	83 \$
	19h30 à 20h20		R65+:	67 \$

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

## TAI CHI 18+

January 16 to March 27\*

\* No class: February 20

Sports Complex  
(Reception Hall)

Beginners	THURSDAYS	Cost:	R&B:	\$83
	6:30 to 7:20 pm		R65+:	\$67
Advanced	THURSDAYS	Cost:	R&B:	\$83
	7:30 to 8:20 pm		R65+:	\$67

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.



## ESSENTRICS®

Complexe sportif (Salle de réception)

Les VENDREDIS - 17 janvier au 28 mars\*  
9h30 à 10h20

\* Relâche: 31 janvier, 14 et 21 février

Coût:	R&B:	66 \$
	R65+:	53 \$

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

• Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

## ESSENTRICS®

Sports Complex (Reception Hall)

FRIDAYS - January 17 to March 28\*  
9:30 to 10:20 am

\* No class: January 31, February 14 and 21

Cost:	R&B:	\$66
	R65+:	\$53

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.



## FORCE ET TONUS

17 janvier au 28 mars\*

\* Relâche: 31 janvier

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

Coût:	R&B:	83 \$
	R65+:	67 \$

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

## STRENGTH & TONE

January 17 to March 28\*

\* No class: January 31

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

Cost:	R&B:	\$83
	R65+:	\$67

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.

# PROGRAMMES POUR ADULTES 14+ ADULT 14+ PROGRAMS

# Yoga



●○○

## HATHA YOGA

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

Les **LUNDIS** - 19h30 à 20h20 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 75 \$  
R65+ 60 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

## HATHA YOGA

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

**MONDAYS** - 7:30 to 8:20 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$75  
R65+ \$60

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

## INTRODUCTION AU YOGA

**14 janvier au 29 mars\*** Relâche: le mardi 18 février

Les **MARDIS** - 18h00 à 18h50 Complexe sportif (Gymnase)

Coût: R&B: 83 \$  
R65+ 67 \$

Les **SAMEDIS** - 8h00 à 8h50 Chalet Kirkland

Coût: R&B: 91 \$  
R65+ 73 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

●○○

## INTRODUCTION TO YOGA

**January 14 to March 29\*** No class: Tuesday, February 18

**TUESDAYS** - 6:00 to 6:50 pm Sports Complex (Gymnasium)

Cost: R&B: \$83  
R65+ \$67

**SATURDAYS** - 8:00 to 8:50 am Kirkland Chalet

Cost: R&B: \$91  
R65+ \$73

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

- Yoga or Pilates mat is required.

●○○

## YOGALATES

**14 janvier au 25 mars\*** Relâche: 18 février

Les **MARDIS** - 19h00 à 19h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 83 \$  
R65+ 67 \$

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

**January 14 to March 25\*** No class: February 18

**TUESDAYS** - 7:00 to 7:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$83  
R65+ \$67

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.

●○○

## YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE

**13 janvier au 26 mars\*** Relâche: lundis 17 et 24 février, mercredi 19 février

Les **LUNDIS** - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 75 \$  
R65+ 60 \$

Les **MERCREDIS** - 13h00 à 13h50 Complexe sportif (Salle de réception)

Coût: R&B: 83 \$  
R65+ 67 \$

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

**January 13 to March 26\*** No class: Mondays, February 17 and 24, Wednesday, February 19

**MONDAYS** - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$75  
R65+ \$60

**WEDNESDAYS** - 1:00 to 1:50 pm Sports Complex (Reception Hall)

Cost: R&B: \$83  
R65+ \$67

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.

## SLOW FLOW YOGA

**14 janvier au 26 mars\*** Relâche: mardi 18 février et mercredi 19 février

Les MARDIS - 10h00 à 10h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 83 \$ R65+ 67 \$
Les MERCREDIS - 19h00 à 19h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 83 \$ R65+ 67 \$

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.

## YIN YOGA

**15 janvier au 26 mars\*** Relâche: 19 février

Les MERCREDIS - 20h00 à 20h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 83 \$ R65+ 67 \$
-------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

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.

## YOGA EN DOUCEUR

**13 janvier au 28 mars\***

Relâche: lundis 17 et 24 février, mercredi 19 février, jeudi 20 février, vendredis 31 janvier, 14 et 21 février

Les LUNDIS avec méditation - 11h00 à 11h50	Complexe sportif (Salle de réception)	Coût: R&B: 75 \$ R65+ 60 \$
Les MERCREDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 83 \$ R65+ 67 \$
Les JEUDIS - 11h00 à 11h50		Coût: R&B: 83 \$ R65+ 67 \$
Les VENDREDIS - 10h30 à 11h20		Coût: R&B: 66 \$ R65+ 53 \$

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

- Un matelas de pilates ou de yoga est requis.

## SLOW FLOW YOGA

**January 14 to March 26\*** No class: Tuesday, February 18 and Wednesday, February 19

TUESDAYS - 10:00 to 10:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$83 R65+ \$67
WEDNESDAYS - 7:00 to 7:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$83 R65+ \$67

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

**January 15 to March 26\*** No class: February 19

WEDNESDAYS - 8:00 to 8:50 pm	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$83 R65+ \$67
------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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.

## GENTLE YOGA

**January 13 to March 28\***

No class: Mondays, February 17 and 24, Wednesday, February 19, Thursday, February 20, Fridays, January 31, February 14 and 21

MONDAYS with meditation - 11:00 to 11:50 am	Sports Complex (Reception Hall)	Cost: R&B: \$75 R65+ \$60
WEDNESDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$83 R65+ \$67
THURSDAYS - 11:00 to 11:50 am		Cost: R&B: \$83 R65+ \$67
FRIDAYS - 10:30 to 11:20 am		Cost: R&B: \$66 R65+ \$53

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

- Yoga or Pilates mat is required.



## DANSE-THÉRAPIE 50+

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

Les JEUDIS - 16 janvier au 27 mars\* Relâche: 20 février

14h30 à 15h30  
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 - January 16 to March 27\* No class: February 20

2:30 to 3:30 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

# 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](http://ville.kirkland.qc.ca/Loisirs) et [via communautaire/Programmation des activités/Hiver2024-25](http://ville.kirkland.qc.ca/Loisirs).

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/](http://ville.kirkland.qc.ca/Recreation) [Winter 2024-25](http://ville.kirkland.qc.ca/Recreation).



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

# Josie Rinoldo

## AQUARELLE

<b>TOUS LES NIVEAUX</b> 22 janvier au 26 mars	Les <b>MERCREDIS</b> 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$
<b>NIVEAU AVANCÉ</b> 21 janvier au 25 mars	Les <b>MARDIS</b> 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$

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!

## WATERCOLOR

<b>ALL LEVELS</b> January 22 to March 26	<b>WEDNESDAYS</b> 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200
<b>ADVANCED LEVEL</b> January 21 to March 25	<b>TUESDAYS</b> 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200

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

23 janvier au 20 février (5 semaines)

Les <b>JEUJES</b> - 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 125 \$ R65+ 100 \$
----------------------------------	----------------------------------

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

## DRAWING All levels

January 23 to February 20 (5 weeks)

<b>THURSDAYS</b> - 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$125 R65+ \$100
--	--------------------------------

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

## ATELIER DE MÉDIA MIXTE Tous les niveaux

27 février au 27 mars (5 semaines)

Les <b>JEUJES</b> - 9h00 à 12h00	Coût: R&B: 125 \$ R65+ 100 \$
----------------------------------	----------------------------------

Ce cours s'adresse à l'étudiant désireux d'explorer des techniques innovantes ainsi que des techniques traditionnelles. Il est très utile pour les étudiants d'avoir une connaissance de base des différents médiums, mais ce n'est pas une condition préalable. L'imagination et l'expérimentation sont encouragées ainsi que le plaisir du processus! Les élèves peuvent travailler du réaliste au semi-abstrait ou abstrait. Il y aura des projets guidés ainsi que des explorations individuelles. Les élèves apprendront la composition, le design et la couleur.

## MIXED MEDIA WORKSHOP All levels

February 27 to March 27 (5 weeks)

<b>THURSDAYS</b> - 9:00 am to 12:00 pm	Cost: R&B: \$125 R65+ \$100
--	--------------------------------

This course is designed for students who wish to explore innovative as well as traditional techniques. It is very helpful for students to have a basic knowledge of various media, but this is not a prerequisite. Imagination and experimentation are encouraged, as is the enjoyment of the process! Students can work from realistic to semi-abstract to abstract. There will be guided projects as well as individual exploration. Students will learn about composition, design, and color.

Nouveau!  
New!

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

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 avec / Learning to paint with

# Antoine Cadieux

## AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

AQUAOIL 1	20 janvier au 24 mars	Les LUNDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$
AQUAOIL 2	23 janvier au 27 mars	Les JEUDIS - 13h00 à 16h00	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$

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

## AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP

Beginner, Intermediate and Advanced

AQUAOIL 1	January 20 to March 24	MONDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200
AQUAOIL 2	January 23 to March 27	THURSDAYS - 1:00 to 4:00 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200

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

## PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

21 janvier au 25 mars

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

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

## PAINTING AND CREATIVITY

January 21 to March 25

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

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

## PORTRAIT À L'HUILE

22 janvier au 26 mars

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

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

## OIL PORTRAIT

January 22 to March 26

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

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

## PASSION DE LA PEINTURE

Niveaux débutant, intermédiaire et avancé

24 janvier au 28 mars

LES VENDREDIS - 9h30 à 12h30	Coût: R&B: 250 \$ R65+ 200 \$
------------------------------	----------------------------------

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

January 24 to March 28

FRIDAYS - 9:30 am to 12:30 pm	Cost: R&B: \$250 R65+ \$200
-------------------------------	--------------------------------

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 3

24 janvier au 28 mars

Les VENDREDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 220 \$  
R65+ 176 \$

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

## ITALIAN – BEGINNER

Level 3

January 24 to March 28

FRIDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$220  
R65+ \$176

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

## ITALIEN – INTERMÉDIAIRE

Niveau 3

21 janvier au 25 mars

Les MARDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 220 \$  
R65+ 176 \$

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

## ITALIAN – INTERMEDIATE

Level 3

January 21 to March 25

TUESDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$220  
R65+ \$176

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

## ITALIEN – AVANCÉ

Niveau 3

23 janvier au 27 mars

Les JEUDIS - 19h00 à 21h00

Coût: R&B: 220 \$  
R65+ 176 \$

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

## ITALIAN – ADVANCED

Level 3

January 23 to March 27

THURSDAYS - 7:00 to 9:00 pm

Cost: R&B: \$220  
R65+ \$176

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.



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 résidant permanent valide
  - ou formulaire IMM 1000

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

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



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

13 janvier au 17 mars

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 :

January 16 to March 20

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 15 janvier au 21 mars

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.
- Registration required: 514 630-2726, ext. 3205

## CONVERSATIONAL FRENCH Two 2-hour classes per week January 15 to March 21

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.
- Inscription requise : 514 630-2726, poste 3205

# PROGRAMMES ADULTES 18+ ADULT 18+ PROGRAMS

# Dégustations de vins Wine tasting classes

Ateliers bilingues avec / Bilingual workshops with

## Carl Bird

18 ans/yrs+

Inscription  
en ligne requise  
(voir détails pages 14-15)  
Online registration  
required  
(see details pages 14-15)

### LES VINS NORD AMÉRICAINS

LUNDI 20 janvier

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$  
R65+ 68 \$

Les États-Unis et le Canada produisent du vin depuis de nombreuses années. De nombreuses régions produisent des vins de styles très différents pouvant rivaliser avec les meilleurs vins d'Europe. Venez vous joindre à nous pour déguster six vins mettant en valeur les principaux cépages provenant de différentes régions.

### NORTH AMERICAN WINES

MONDAY, January 20

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

The USA and Canada have been producing wines for many years. Many regions produce wines of very different styles that can rival the best of Europe. Join us for a tasting of six wines featuring the main grape varieties from different regions.

### ROSÉ TOUTE LA JOURNÉE

LUNDI 17 février

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$  
R65+ 68 \$

Les vins rosés ne sont pas uniquement destinés à être dégustés sur la terrasse en été. Dans cet atelier, vous découvrirez des vins rosés de qualité qui peuvent être dégustés seuls, mais qui se marient également bien avec la nourriture. Nous dégusterons six vins rosés provenant de différentes régions du monde entier.

### ROSÉ ALL DAY

MONDAY, February 17

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

Rosé wines are not just for sipping on your patio in the summertime. In this workshop you will be introduced to quality rosé wines that can be enjoyed on their own, but also pair well with food. We will taste six rosé wines from different regions around the world.

### LES VINS SUD AMÉRICAINS

LUNDI 17 mars

19h00 à 21h30

À la Maison Lantier

Coût: R&B: 85 \$  
R65+ 68 \$

La moitié sud des Amériques produit de grands vins d'une valeur incroyable. Nous dégusterons des vins classiques d'Argentine et du Chili, ainsi qu'une surprise spéciale de l'Uruguay ! 8 vins seront au menu.

### SOUTH AMERICAN WINES

MONDAY, March 17

7 to 9:30 pm

At the Lantier House

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

The southern half of the Americas produces great wines of incredible value. We will enjoy classic wines from Argentina and Chile, and a special surprise from Uruguay!! 8 wines will be on the menu.

# ACTIVITÉS JEUNESSE À LA BIBLIOTHÈQUE YOUTH ACTIVITIES AT THE LIBRARY

Inscription en ligne obligatoire (détails en page 14)

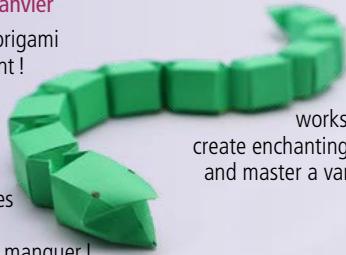
Mandatory Online Registration (details on page 14)

## ATELIER KOKOBRIK NOUVEL AN LUNAIRE ANNÉE DU SERPENT ORIGAMI

8 à 12 ans

**DIMANCHE 26 janvier - 10h30**  
Inscriptions à compter du 16 janvier

Découvrez l'art fascinant de l'origami en célébrant l'Année du Serpent ! Dans cet atelier, apprenez à plier le papier pour créer des serpents envoûtants. Libérez votre créativité et maîtrisez des techniques variées tout en vous amusant. Un moment magique à ne pas manquer !



## KOKOBRIK WORKSHOP LUNAR NEW YEAR YEAR OF THE SNAKE ORIGAMI

8 to 12 year olds

**SUNDAY, January 26 - 10:30 am**  
Registration starts January 16

Discover the fascinating art of origami in celebration of the Year of the Snake! In this workshop, learn how to fold paper to create enchanting snakes. Unleash your creativity and master a variety of techniques while having fun. A magical moment not to be missed!

## TROUSSES DE BRICOLAGE 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).

Les trousse sont disponibles en quantités limitées :

- **Janvier :**  
Nouvelle année lunaire  
Disponible dès le 19 janvier
- **Février :**  
Bricolage de la St-Valentin  
Disponible dès le 3 février

## CRAFT KITS TO GO

No registration required

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

The kits are available in limited quantities:

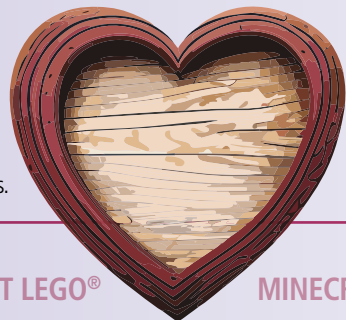
- **January:**  
Lunar New Year  
Available as of January 19
- **February:**  
Valentine's Day Craft  
Available as of February 3

## ATELIER AVEC NOUS LES ARTS SPÉCIAL SAINT-VALENTIN: PEINTURE SUR BOIS - CADRES PHOTO EN CŒUR

6 à 12 ans

**DIMANCHE**  
9 février - 14h00  
Inscriptions à compter du 30 janvier

Les participants créeront leur propre cadre photo en forme de cœur peint sur bois.



## WORKSHOP WITH NOUS LES ARTS VALENTINES DAY CRAFT: HEART SHAPED FRAME - PAINTING ON WOOD

6 to 12 year olds

**SUNDAY,**  
February 9 - 2:00 pm  
Registration starts January 30

Participants will create their own wood painted heart shaped photo frame

## ATELIER KOKOBRIK L'UNIVERS MINECRAFT LEGO®

6 à 13 ans

**DIMANCHE 23 février - 14h30**  
Inscriptions à compter du 13 février

Plongez dans l'univers de Minecraft et façonnez votre propre ville futuriste ! Rejoignez cet atelier dynamique pour explorer les concepts de design et d'architecture. Amusez-vous à bâtir des structures innovantes tout en collaborant avec d'autres jeunes créateurs. L'aventure commence ici !

## KOKOBRIK WORKSHOP MINECRAFT LEGO® UNIVERSE

6 to 13 year olds

**SUNDAY, February 23 - 2:30 pm**  
Registration starts February 13

Dive into the world of Minecraft and shape your own futuristic city! Join this dynamic workshop to explore design and architecture concepts. Have fun building innovative structures while collaborating with other young designers. The adventure begins here!



### RAPPELS IMPORTANTS

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

### IMPORTANT REMINDERS

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



## VENTE DE LIVRES USAGÉS POUR ENFANTS ET ADOS

15 novembre : 17 h - 21 h  
16-17 novembre : 10 h - 17 h

Salle d'animation de la bibliothèque

Venez faire le plein de lectures lors de la vente de livres usagés jeunesse et ado de la bibliothèque de Kirkland. Vous y trouverez des livres en bon état retirés de la collection afin de laisser place aux nouvelles publications.

N'oubliez pas d'apporter vos sacs réutilisables !

## USED BOOK SALE FOR CHILDREN AND TEENS

November 15 : 5 - 9 pm  
November 16-17 : 10 am - 5 pm

Animation room at the Library

Come and fill up on great reads at the Kirkland Library's used children's and teen book sale. You'll find books in good condition that have been withdrawn from the collection to make way for new publications.

Don't forget to bring your reusable bags!



## CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Activité gratuite à la Bibliothèque / Free activity at the Library

VENDREDI 10 janvier  
à 18h30      FRIDAY, January 10  
at 6:30 pm



### HAROLD AND THE PURPLE CRAYON

Version anglaise      English version

Vendredi 24 janvier      FRIDAY, January 24  
à 18h30                      at 6:30 pm



### TROLLS 3 : LA NOUVELLE TOURNÉE

Version française      French version

VENDREDI 7 février      FRIDAY, February 7  
à 18h30                      at 6:30 pm



### MIGRATION

Version anglaise      English version

Vendredi 21 février      FRIDAY, February 21  
à 18h30                      at 6:30 pm



### AINBO PRINCESSE D'AMAZONIE

Version française      French version



## LUNDIS CINÉMA MOVIE MONDAYS

Réservez votre place en ligne  
(détails en page 15).

Reserve your spot online  
(details on page 15).

LUNDI 20 janvier      MONDAY, January 20  
à 13h30                      at 1:30 pm



### THE FABULOUS FOUR

Version anglaise      English version

LUNDI 17 février      MONDAY, February 17  
à 13h30                      at 1:30 pm



### DIS-MOI POURQUOI CES CHOSSES SONT SI BELLES

Version française      French version



### 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.

# Théâtre Bonbon Lollipop Theatre



## BRRR

Spectacle en anglais pour les 4+ ans  
Show in English for 4+ year olds

**Le DIMANCHE 19 janvier**  
13h00 à 13h30

Au parc Meades  
(en extérieur)

On l'entend, il arrive, le pelleteur de neige... ou plutôt de nuages ! Avec sa collection de pelles, il a pour mission de déblayer les lieux enneigés. Le hic, c'est qu'aussitôt qu'il entame son importante tâche, le jeu et le rêve s'emparent de lui. Il se retrouve alors dans des situations cocasses : avec des pelles en équilibre sur son menton, il se met à jongler et même à jouer de la musique ! Un moment drôle, vivant et interactif pour toute la famille.

**SUNDAY, January 19**  
1:00 to 1:30 pm

At Meades Park  
(outdoors)

We can hear him coming and there he is, the snow shoveler... or rather, the cloud shoveler! With his collection of shovels, his mission is to clear the snow. The problem is, as soon as he begins his important task, playfulness and dreams take hold of him. He finds himself in some funny situations: balancing shovels on his chin, he juggles and even plays music! A funny, lively and interactive moment for the whole family.



## LA PANNE

Spectacle musical pour les 3 à 7 ans  
Musical show for 3 to 7 year olds

**Le DIMANCHE 9 février**  
11h00 à 11h35

À la Bibliothèque  
(Salle multimédia)

Pour la première fois de sa longue vie, Tortue Berlue doit chanter devant un public. Elle a l'habitude de conter des histoires, mais chanter, c'est nouveau! De sa mécanique émane soudain un bruit étrange et elle s'arrête net. C'est impossible ! Berlue est en panne? Avec l'aide de sa mécanicienne Routière, Berlue plongera au cœur de sa carapace, afin de découvrir l'origine de cette panne.

**SUNDAY, February 9**  
11:00 to 11:35 am

At the Library  
(Multimedia room)

For the first time in his long life, Tortue Berlue must sing in front of an audience. She is used to telling stories, but singing is new! A strange noise suddenly comes from its mechanism and it stops abruptly. This is impossible! Berlue is down? With the help of its road mechanic, Berlue will dive into the heart of its shell, in order to discover the origin of this breakdown.



## THE AMAZING PHIL

Spectacle bilingue pour toute la famille  
Bilingual show for the whole family

**Le DIMANCHE 7 mars**  
11h00 à 11h50

Au Complexe sportif  
(Salle de réception)

Combinant cirque, arts de rue, jeu clownesque et magie, le spectacle haut en couleur de cet artiste multidisciplinaire vous promet rires, « Wow! », « Oh! », « Ah! » et « Hiii! » Laissez la magie du AMAZING PHIL vous transporter dans ses bulles éclatées. Moments de folie inoubliables pour grands et petits!

**SUNDAY, March 7**  
11:00 to 11:50 am

At the Sports Complex  
(Reception Hall)

Combining circus, street arts, clowning and magic, the colorful show by this multidisciplinary artist promises you laughter, "Wow!", "Oh!", "Ah!" and "Hiii"! Let the magic of AMAZING PHIL transport you into his burst bubbles. Unforgettable fun for adults and children!

# CONFÉRENCES À LA BIBLIOTHÈQUE CONFERENCES AT THE LIBRARY

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

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

## DÉSINTOXICATION DE L'INTESTIN

En anglais avec

**Alya Azar**, Coach en nutrition intégrative et  
Naturopathe ND spécialisée en santé digestive

Le **MARDI 21 janvier - 19h00**

Dans ce séminaire, les participants apprendront des méthodes sûres et naturelles pour détoxifier le système digestif sans avoir recours à des nettoyages agressifs. La discussion portera sur l'importance de manger des aliments complets, de s'hydrater correctement et de suivre un plan étape par étape pour une réinitialisation en douceur du système digestif sur une courte période.

## DETOX YOUR GUT

In English with

**Alya Azar**, Integrative Nutrition Health  
Coach and Naturopath ND specializing  
in Digestive Health

**TUESDAY, January 21 - 7pm**

In this seminar, participants will learn safe and natural ways to detoxify the digestive system without using harsh cleanses. The discussion will be around the importance of eating whole foods, proper hydration, and a step by step plan for a gentle digestive reset over a short period of time.

## COMPRENDRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ADOLESCENTS

Bilingue avec

**Sherezad Abadi Perez**, MSc, CCRP  
Le **MARDI 18 février 19h00**

Les parents découvriront la différence entre le stress et l'anxiété chez leur adolescent afin d'acquies de nouvelles stratégies pour gérer et faire face à leur comportement.

## UNDERSTANDING STRESS AND ANXIETY IN TEENS

Bilingual with

**Sherezad Abadi Perez**, MSc, CCRP  
**TUESDAY, February 18 7:00 pm**

Parents will explore the difference between stress and anxiety in their teens and acquire new strategies for helping teens cope and manage their behavior.

# EXPOSITIONS D'ART À LA BIBLIOTHÈQUE

## ART EXHIBITS AT THE LIBRARY

### RENÉE MIZGALA ET SES ÉTUDIANTS

*Pour l'amour de l'art / For the love of art*

20 janvier au 3 février / January 20 to February 3

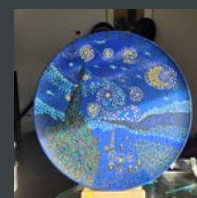
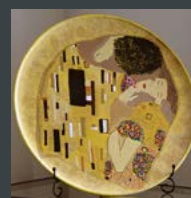
Vernissage : 25 janvier de 13h à 16h  
January 25 from 1 to 4pm



### SVETLANA OPLANCHUCK

3 février au 3 mars / February 3 to March 3

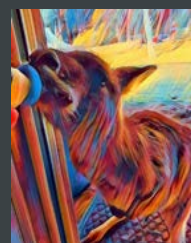
Vernissage : 8 février de 13h à 16h  
February 8 from 1pm to 4pm



### ANYA KOM

3 mars au 31 mars / March 3 to March 31

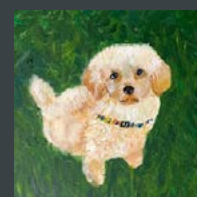
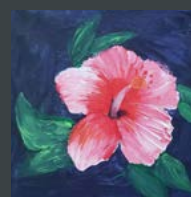
Vernissage : 9 mars de 13h à 16h  
March 9 from 1 to 4pm



### NAHID RAFIE

31 mars au 14 avril / March 31 to April 14

Vernissage : 5 avril de 13h à 16h  
April 5<sup>th</sup> from 1 pm to 4 pm



Les expositions d'art sont seulement disponibles lorsque la salle Multimédia n'est pas utilisée pour une autre activité.

Art exhibits are only available when the Multimedia room is not being used for another activity.

# CLUBS DE LECTURE BOOK CLUBS



## CLUB DE LECTURE FRANCOPHONE

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

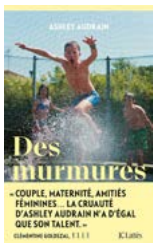
Pour réserver votre exemplaire du livre du mois, veuillez vous inscrire en ligne (détails en page 15) ou composer le 514 630-2726, poste 3219.

Activité gratuite.

POUR CONSULTER LES RÉSUMÉS DES LIVRES, VOUS N'AVEZ QU'À BALAYER LE CODE QR SUIVANT



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



**Jeudi 16 janvier**  
**DES MURMURES**  
de Ashley Audrain



**Jeudi 20 février**  
**LÀ OÙ JE ME TERRE**  
de Caroline Dawson



**Jeudi 20 mars**  
**PETITE FILLE**  
de Bernhard Schlink

## ENGLISH BOOK CLUB

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

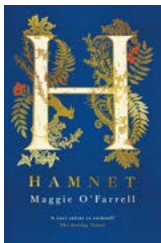
To reserve a copy of the book, please register online (see procedure on page 15) or call 514 630-2726, extension 3219.

Admission is free.

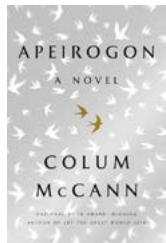
TO VIEW THE BOOK SUMMARIES, SIMPLY SCAN THE FOLLOWING QR CODE



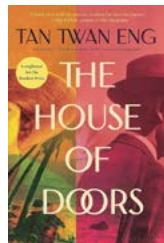
## DISCUSSIONS IN THE COMING MONTHS WILL FOCUS ON THE FOLLOWING TITLES:



**Thursday, January 9**  
**HAMNET**  
by Maggie O'Farrell



**Thursday, February 6<sup>th</sup>**  
**APEIROGON**  
by Colum McCann



**Thursday, March 6<sup>th</sup>**  
**THE HOUSE OF DOORS**  
by Tan Twan Eng



**MAINTENANT OFFERT EN FRANÇAIS**

**ACTIVITÉ GRATUITE**  
Réservez votre place en ligne (voir détails page 15)

**INFO: 514 630-2726**

**ADMISSION IS FREE**  
Save your spot online (details on page 15)

## Club Mordus des livres Hooked on Books Club

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

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

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

- 8 janvier, 14h Romans à suspense
- 5 février, 14h Livres de couverture blanche
- 5 mars, 14h *Blind date* avec un livre
- 2 avril, 14h « Enfant » dans le titre

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

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

**Upcoming dates and themes in English:**

- January 22, 2 pm Comedy/Humorous Fiction
- February 19, 2 pm Blind Date with a book
- March 19, 2 pm Canada Reads 2025

**Le Carnaval d'hiver a 50 ans !**

**Un événement qui se fête en grand !!!**

**The Winter Carnival Turns 50 !**

**Be Sure to Join the Party!!!**

**31 janvier – 1 février 2025**

**January 31 – February 1, 2025**

Merci à Jubilant Pharma  
et Provigo Paquette Kirkland,  
fiers commanditaires du  
Carnaval d'Hiver 2025 !

Thank you to Jubilant Pharma and  
Provigo Paquette Kirkland, proud  
sponsors of the 2025 Winter Carnival!

 **Provigo**

 **JUBILANT  
PHARMA**



## Aperçu des activités

### Vendredi 31 janvier

- Dîner des aînés (*Billets en vente dès le 9 janvier*)
- Bingo familial

### Samedi 1<sup>er</sup> février

- Journée familiale
- Soirée du 50<sup>e</sup> (*Billets en ligne dès le 9 janvier*)

### UN APPEL À NOS CITOYENS CORPORATIFS

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

L'édition 2025 marquera le 50<sup>e</sup> anniversaire de ce populaire événement et pour l'occasion, nous invitons nos commerçants et autres citoyens corporatifs à commanditer une activité du Carnaval ou à offrir des biens, services ou prix de présence.

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

## Overview of Activities

### Friday, January 31

- Seniors' Lunch (*Tickets on sale as of January 9*)
- Family Bingo

### Saturday, February 1

- Family Day
- 50<sup>th</sup> Party (*Tickets on line as of January 9*)

### AN APPEAL TO OUR CORPORATE CITIZENS

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

The 2025 edition will mark the 50th Anniversary of this ever-popular event and for the occasion, we invite our merchants and other corporate citizens to sponsor a Carnival activity or donate goods, services or door prizes.

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

**MERCI D'APPUYER NOTRE COMMUNAUTÉ!  
THANK YOU FOR SUPPORTING OUR COMMUNITY!**