



KIRKLAND

activités

activities

Printemps 2024 Spring

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

Culture et loisirs/Culture and Recreation

Inscription aux
programmes
du printemps

Spring Program
Registration



Cardio-secours DEA
Heartsaver AED

Mini-Olympiques 2024
2024 Mini-Olympics

Cours gratuits sur l'iPad pour les 55+
Free iPad courses for 55+

Renseignements généraux General Information

HORAIRE DES CONGÉS HOLIDAY CLOSINGS

<p>La Bibliothèque sera fermée: 29, 31 mars et le 1^{er} avril</p> <p>Le Complexe sportif et les chalets de parc seront fermés: le 31 mars et 1^{er} avril</p>	<p>Library will be closed on: March 29, 31 and April 1st</p> <p>Sports Complex and Park Chalets will be closed on: March 31 and April 1st</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SERVICE DES LOISIRS RECREATION DEPARTMENT

16950, boulevard Hymus

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

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

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 **MINI-OLYMPIQUES • COURS CARDIO-SECOURS DEA**
MINI-OLYMPICS • HEARTSAVER AED COURSE
- 4 **INSCRIPTION AUX PROGRAMMES DU PRINTEMPS**
REGISTRATION FOR SPRING PROGRAMS
- 5 **L'INSCRIPTION EN LIGNE**
ONLINE REGISTRATION
- 6 **ACTIVITÉS LIBRES – GYMNASSE ET ARÉNA**
DROP-IN ACTIVITIES – GYMNASIUM AND ARENA
- 9 **ACTIVITÉS TOUT-PETITS**
TODDLER ACTIVITIES
- 10 **PROGRAMMES POUR ENFANTS**
CHILDREN PROGRAMS
- 11 **PROGRAMMES POUR ADOS**
TEEN PROGRAMS
- 12 **PROGRAMMES POUR ADULTES 14+**
ADULT 14+ PROGRAMS
- 22 **COURS GRATUITS**
FREE COURSES
- 23 **ATELIERS DE DÉGUSTATION DE VINS**
WINE TASTING CLASSES
- 24 **ACTIVITÉS JEUNESSE**
YOUTH ACTIVITIES
- 26 **THÉÂTRE BONBON**
LOLLIPOP THEATRE
- 27 **CINÉMA EN FAMILLE**
FAMILY MOVIE
- 28 **CLUB ÉCHECS • CINÉMA**
CHESS CLUB • MOVIE CLUB
- 29 **EXPOSITIONS D'ART**
ART EXHIBITS
- 30 **CONFÉRENCES**
CONFERENCES
- 31 **CLUBS DE LECTURE**
BOOK CLUBS
- 32 **DANS LA COMMUNAUTÉ • PASSION COLORIAGE**
IN THE COMMUNITY • COLORING CRAZE

ville.kirkland.qc.ca

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





MINI-OLYMPIQUES 2024 MINI-OLYMPICS

28 au 30 juin June 28 to 30

Parc Meades Park
(16950 boul. Hymus Blvd.)

ATHLETES

ATHLÈTES

La flamme mini-olympique brûle en toi? Tu souhaites vivre un weekend « full cool » et relever une tonne de défis amusants? Alors inscris-toi aux Mini-Olympiques de Kirkland! Si ta date de naissance est entre le 1^{er} janvier 2009 et le 31 décembre 2017, n'hésite surtout pas!

The Mini-Olympic flame shines bright in your heart? You would like to take part in a friendly competition? Then be sure to register for Kirkland Mini-Olympics! You're guaranteed a fun-filled weekend! If you were born between January 1st, 2009 and December 31, 2017, then don't hesitate!

DATES D'INSCRIPTION		FRAIS D'INSCRIPTION		ONLINE REGISTRATION		REGISTRATION FEES	
<i>Premiers arrivés, premiers servis Maximum de 180 participants</i>		<i>INCLUS: chandail d'équipe, dîner le samedi, dîner et souper le dimanche</i>		<i>First come, first served Maximum of 180 participants</i>		<i>INCLUDES: team t-shirt, lunch on Saturday, lunch & dinner on Sunday</i>	
Résidents	dès le MARDI 30 avril, 9 h	R&B	60 \$ par enfant Escompte de 10% pour le 3 ^e enfant (résident de Kirkland seulement) = 54 \$	Residents:	as of TUESDAY, April 30, 9 am	R&B	\$60 per child 10% discount for the 3 rd child (Kirkland resident only) = 54 \$
Pour tous	dès le MERCREDI 8 mai, 9 h	NR:	72 \$ par enfant	For all:	as of WEDNESDAY, May 8, 9 am	NR:	\$72 per child
INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT VIA TON COMPTE ACCÈSCITÉ LOISIRS (Voir les détails en page 4)				ONLINE REGISTRATION ONLY VIA YOUR ACCÈSCITÉ LOISIRS ACCOUNT (See details on page 4)			

ENTRAÎNEURS D'ÉQUIPE

Aspirants entraîneurs, ne tardez pas à vous inscrire aux Mini-Olympiques de Kirkland! Seulement 36 places sont disponibles! N'oubliez pas que vous devez être présents tout au long du weekend et assister à la réunion obligatoire des entraîneurs (date à déterminer). **Âge requis** : jeunes nés en 2009 ou avant

TEAM COACHES

Interested in becoming a team coach? Hurry up and register as space is limited – only 36 places available! You must be available for the entire weekend as well as for the mandatory coaches' meeting (date to be determined). **Age requirement**: teens born in 2009 or earlier

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT		ONLINE REGISTRATION ONLY	
À partir du MERCREDI 1 ^{er} mai	IMPORTANT <ul style="list-style-type: none"> Vous ne pouvez pas faire l'inscription d'une autre personne. Premiers arrivés, premiers servis! La priorité est donnée aux candidats résidents ayant déjà participé aux Mini-Olympiques, soit comme participant ou comme entraîneur. Aucuns frais d'inscription. Nous communiquerons avec les candidats sélectionnés pour confirmer leur participation. 	As of WEDNESDAY, May 1 st	IMPORTANT <ul style="list-style-type: none"> You may NOT register for someone else. First come, first served! Priority is given to residents and to those who have participated in the Mini Olympics in the past, either as an athlete or as a coach. No registration fees. Selected coaches will be notified to confirm their participation.
INSCRIPTION : ville.kirkland.qc.ca/culture-et-loisirs/-venements/-mini-olympiques		REGISTRATION: ville.kirkland.qc.ca/culture-and-recreation/events/mini-olympics	

COURS CARDIO-SECOURS DEA

HEARTSAVER AED COURSE

Inscrivez-vous à l'une des 4 sessions bilingues offertes:
Register to one of the 4 bilingual sessions offered:

Le DIMANCHE 5 mai • SUNDAY, May 5

- 8 h à midi / 8 am to noon
- 13 h à 17 h / 1 to 5 pm

Le SAMEDI 25 mai • SATURDAY, May 25

- 8 h à midi / 8 am to noon
- 13 h à 17 h / 1 to 5 pm

- Maximum : 12 participants/session
- Premiers arrivés, premiers servis!
First come, first served!
- Offert gratuitement aux citoyens de Kirkland SEULEMENT
Available free of charge to Kirkland residents ONLY
- Ce programme est contingenté. Par courtoisie, nous vous demandons de vous inscrire à une seule session.
This program offers limited spaces. As a courtesy, we ask you to register for only one of the sessions.

ville.kirkland.qc.ca
514 630-2719 / loisirs@ville.kirkland.qc.ca

Inscription en ligne à compter du JEUDI 28 mars, 9 h :
Compte AccésCité Loisirs actif requis
Inscription à la liste d'attente disponible
(voir procédure d'inscription en ligne à la page 5)

Online Registration as of THURSDAY, March 28, 9 am:
Active AccésCité Loisirs account required
Registration on the waiting list available
(see online registration procedure on page 5)



Dispensé par
la Fondation des
Maladies du Cœur

Provided by
the Heart and Stroke
Foundation

Inscription aux programmes du printemps

Registration for Spring Programs

Veillez prendre note que les cours qui n'ont pas un nombre suffisant d'inscriptions seront annulés le vendredi avant le début de la session. Inscrivez-vous le plus tôt possible pour éviter que votre cours 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 28 mars 9 h As of THURSDAY, March 28, 9 am	 Carte de crédit SEULEMENT Credit card ONLY
Pour TOUS For ALL	Dès le JEUDI 4 avril, 9 h As of THURSDAY, April 4, 9 am	

ÂGE REQUIS

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Des frais de 10 \$ s'appliquent à toute annulation, demande de remboursement ou demande de transfert
- Pour obtenir un remboursement, veuillez vous procurer un formulaire de remboursement ou de transfert 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 alors 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.

10%

Escompte de 10% pour l'inscription à une même activité de 3 membres d'une même famille résidant à la même adresse. Programmes pour enfants seulement.

Une seule transaction par famille. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement. (exceptions : Sportball et Tennis adapté)

10% discount given when 3 family members residing at the same address register for a same activity. Children programs only. One transaction per family. Discount only applies to Kirkland residents. (Exceptions: Sportball and Adapted Tennis)

15%

Escompte de 15% pour tout résident (14 ans+) s'inscrivant à 3 activités de fitness ou plus.

Une seule transaction requise. Cet escompte s'applique aux résidents de Kirkland seulement. (exceptions : patinage et karaté)

15% discount for any resident (14 yrs+) registering for 3 fitness classes or more.

One transaction per family. Discount only applies to Kirkland residents. (Exceptions: skating & karate)

R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only
prix régulier / regular price

R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents
prix régulier résident de Kirkland / Kirkland resident regular price

NR: Non-résidents / Non-residents
prix régulier résident plus 20% / Regular resident price plus 20%

R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +
prix réduit de 20% au lors de l'inscription / 20% discount at time of registration

Nouvelle légende!
New legend!

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.

L'inscription en ligne, simple et sécuritaire!

Online registration, simple and secure!

AVANT L'INSCRIPTION

- **Vérifier les dates d'inscription**
- **Détenir une carte de crédit (Visa, MasterCard ou American Express)**
- **Avoir 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 »

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, sous le menu « 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.

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée 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 credit card (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 **copies of your proof of residency and identification** (details on the Town's website)
 - An email confirming the activation of your account will be sent to you
 - Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours
 - don't wait until the last minute
 - If you have forgotten your password, click on "Forgot Password"

REGISTER IN 9 EASY STEPS

1. Ensure to have an Accès Cité Loisirs account already created and 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 on "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 for will be sent to you by email.

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



Activités libres Drop-in Activities

GYMNASÉ • GYMNASIUM

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

ACTIVITÉS LIBRES

Pour tous

15 avril au 13 juin
*Exception: 20 mai

LUNDIS 16h à 16h50: Badminton
LUNDIS 20h à 20h50: Basketball
JEUDIS 16h à 16h50: Basketball

Pour ados (12-17 ans)

16 avril au 12 juin

MARDIS 16h à 16h50: Basketball
MERCREDIS 16h à 16h50: Badminton



DROP-IN ACTIVITIES

For all

April 15 to June 13
*Exception: May 20

MONDAYS 4 to 4:50 pm: Badminton
MONDAYS 8 to 8:50 pm: Basketball
THURSDAYS 4 to 4:50 pm: Basketball

For teens (12-17 yrs)

April 16 to June 12

TUESDAYS 4 to 4:50 pm: Basketball
WEDNESDAYS 4 to 4:50 pm: Badminton

BASKETBALL familial

21 avril au 16 juin
DIMANCHES 12h à 13h20

Family BASKETBALL

April 21 to June 16
SUNDAYS 12 noon to 1:20 pm



HOCKEY-BALLE familial

19 avril au 14 juin
VENDREDIS 16h à 16h50

Family BALL HOCKEY

April 19 to June 14
FRIDAYS 4 to 4:50 pm



RÈGLES | RULES

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

Activités libres

Limite de 25 personnes dans le gymnase

Drop-in activities

Limit of 25 people inside the gymnasium

Basketball et Hockey-balle familial

Activités pour les enfants de 12 ans et moins

Family Basketball and Ball Hockey

Activity for children 12 years and under

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte (maximum: 3 enfants/adulte)

Children must be accompanied by an adult (maximum: 3 children/adult).

HORAIRE RÉGULIER • REGULAR SCHEDULE

Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
				11:00 – 12:20 Pickleball (14+)		12:00 – 13:20 Family Basketball familial
		13:00 – 14:20 Badminton (14+)	13:00 – 14:20 Badminton (14+)			13:30 – 14:50 Pickleball (14+)
			14:30 – 15:50 Pickleball (14+)			
16:00 – 16:50 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 (Badminton 12-17)	16:00 – 16:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)	16:00 – 16:50 Hockey-balle familial Family Ball Hockey		
		17:00 – 18:20 Badminton (14+)		17:00 – 18:20 Pickleball (14+)	17:00 – 18:50 Badminton (14+)	17:00 – 18:50 Badminton (14+)
20:00 – 20:50 Gymnase libre Open Gym (Basketball tous/all)		19:30 – 20:50 Pickleball (14+)				

NOTE :
Tout changement à cet horaire sera affiché sur notre site internet :
www.ville.kirkland.qc.ca / Loisirs et vie communautaire / Activités libres

Any changes to this schedule will be posted on our website:
www.ville.kirkland.qc.ca / Recreation & community living / Open activities

BADMINTON / PICKLEBALL 14+

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

- **Résidents de Kirkland** : dès 9h le VENDREDI, pour la semaine suivante
- **Non-résidents** : dès le LUNDI midi pour la semaine en cours
- L'inscription en ligne se termine à 9 h les mercredis.

Frais d'admission :

- Gratuit pour les résidents de Kirkland
- 5 \$ pour les non-résidents

WEEKLY REGISTRATION IS REQUIRED FOR BADMINTON AND PICKLEBALL

- **Kirkland residents**: as of FRIDAY 9 am, for the following week
- **Non-residents**: as of MONDAY 12 noon, for the current week
- Online registration ends at 9 am on Wednesdays.

Admission:

- Free for Kirkland residents
- \$5 for non-residents

RÈGLES | RULES

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

Badminton

Les participants doivent apporter leur propre équipement / Participants must bring their own equipment

Pickleball

Balles et raquettes disponibles sur place / Balls and rackets available on site

BADMINTON 14+

MERCREDIS de 13h à 14h20
17 avril au 12 juin

MERCREDIS de 17h à 18h20
17 avril au 12 juin

JEUDIS de 13h à 14h20
18 avril au 13 juin

SAMEDIS de 17h à 18h50
20 avril au 15 juin
*Exception : 25 mai

DIMANCHES de 17h30 à 18h50
21 avril au 16 juin

BADMINTON 14+

WEDNESDAYS, 1 to 2:20 pm
April 17 to June 12

WEDNESDAYS, 5 to 6:20 pm
April 17 to June 12

THURSDAYS, 1 to 2:20 pm
April 18 to June 13

SATURDAYS, 5 to 6:50 pm
April 20 to June 15
*Exception: May 25

SUNDAYS, 5:30 to 6:50 pm
April 21 to June 16

PICKLEBALL 14+

MERCREDIS de 19h30 à 20h50
17 avril au 12 juin

JEUDIS de 14h30 à 15h50
18 avril au 13 juin

VENDREDIS de 11h à 12h20
19 avril au 14 juin

VENDREDIS de 17h à 18h20
19 avril au 14 juin
*Exceptions : 3 et 24 mai

DIMANCHES de 13h30 à 14h50
21 avril au 16 juin

PICKLEBALL 14+

WEDNESDAYS, 7:30 to 8:50 pm
April 17 to June 12

THURSDAYS, 2:30 to 3:50 pm
April 18 to June 13

FRIDAYS, 11 am to 12:20 pm
April 19 to June 14

FRIDAYS, 5 to 6:20 pm
April 19 to June 14
*Exceptions: May 3 and 24

SUNDAYS, 1:30 to 2:50 pm
April 21 to June 16



Activités libres pour tous Drop-in Activities for all

ARÉNA • ARENA

ACTIVITÉS
GRATUITES
FREE
ACTIVITIES

PATINAGE ADULTES ET TOUT-PETITS

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

9 janvier au 4 avril

*Exception: 2 avril

- 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 9 to April 4

*Exception: April 2

- 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

Aucune
inscription requise
No registration
required

PATINAGE PUBLIC

Les **SAMEDIS** de 19h à 20h15

Les **DIMANCHES** de 14h à 15h45

6 janvier au 7 avril

*Exception: 31 mars

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

PUBLIC SKATING

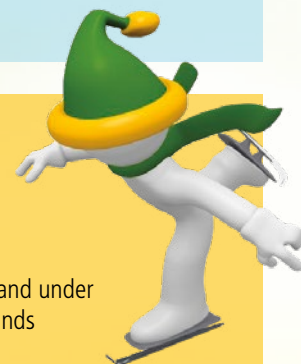
SATURDAYS, from 7 to 8:15 pm

SUNDAYS, from 2 to 3:45 pm

January 6 to April 7

*Exception: March 31

- 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

8 janvier au 3 avril

*Exceptions: 18 mars, 1^{er} avril

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 crédit ni remboursement.

ADULT SHINNY HOCKEY (18+)

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

January 8 to April 3

*Exceptions: March 18, April 1st

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 credit nor refunds.

HORAIRE SPÉCIAL DES CONGÉS SCOLAIRES • SPECIAL SCHEDULE FOR SCHOOL HOLIDAYS

MARS / MARCH

18

ARÉNA

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

11h à 11h50: Hockey libre (8-17 ans)

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

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

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

GYMNASE

15h à 15h50: Volleyball (8-17 ans)

Les participants doivent apporter leur propre équipement.

ARENA

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

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

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

Participants must bring their own equipment.

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

GYMNASIUM

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

Participants must bring their own equipment.



Programmes pour enfants Children Programs

Programmes pour tout-petits Preschool programs



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.



BÉBÉS COMPTINES Activité bilingue (0 à 24 mois)

Contes, comptines et chansons pour bébé et maman ou papa. La présence d'un adulte est obligatoire.
Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.

MOTHER GOOSE Bilingual Activity (0 to 24 months)

Nursery rhymes, songs and stories await baby and mommy or daddy at the Library. The participation of an adult is mandatory. *Register online to reserve a spot.*

Les JEUDIS de 9h30 à 10h	11 avril au 13 juin	THURSDAYS from 9:30 to 10 am	April 11 to June 13
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library



HEURE DU CONTE Activité bilingue (2 à 5 ans)

Amenez votre tout-petit découvrir de fascinants mondes magiques qui se cachent sous les couvertures de nos plus beaux livres d'histoires.
Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.

STORYTIME Bilingual Activity (2 to 5 year olds)

Let your child discover the fascinating magical worlds hiding between the pages of our wonderful storybooks.
Register online to reserve a spot.

Les JEUDIS de 10h15 à 11h	11 avril au 13 juin	THURSDAYS from 10:15 to 11 am	April 11 to June 13
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library



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

Activité « parent-enfant » visant à initier les tout-petits aux joies de la lecture. Histoires simples et amusantes animées de comptines et chansons. *Inscrivez-vous en ligne pour réserver une place.*

SATURDAY MORNING STORYTIME Bilingual Activity (2 to 5 year olds)

This parent-child activity introduces youngsters to the joys of reading. Fun and simple stories with rhymes and songs.
Register online to reserve a spot.

Les SAMEDIS de 11h à 11h45	13 avril au 15 juin	SATURDAYS from 11 to 11:45 am	April 13 to June 15
Gratuit	À la Bibliothèque	Free	At the Library

Programmes pour enfants Children Programs



Programmes SPORTBALL programs

Visitez sportball.ca
pour vous inscrire!

Visit sportball.ca
for registration!

SPORTBALL-ENFANTS (2 à 5 ans)

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

Dans ce programme, l'enfant apprend à développer ses habiletés motrices en participant à différentes activités non compétitives.
Participation obligatoire d'un parent pour les 2 à 3½ ans.

Détails au sportball.ca

SPORTBALL-KIDS (2 to 5 year olds)

Registration for any of the SPORTBALL programs must be done online at sportball.ca.

In this program, children learn to develop motor skills by participating in various non-competitive activities.
Parents of 2 to 3½ year olds must participate in the class.

Details at sportball.ca

TENNIS ADAPTÉ Pro-set Autism (5 à 20 ans)

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

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.

- Juniors (5 à 12 ans)
- Adolescents (13 à 20 ans)

Détails au specialneedssport.ca

INFO
Philippe Manning
438 321-1564

ADAPTED TENNIS Pro-set Autism (5 to 20 year olds)

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

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.

- Juniors (5 to 12 yr olds)
- Teens (13 to 20 yr olds)

Details at specialneedssport.ca

PROGRAMME SEULS À LA MAISON (9 ans+)

Le programme Seuls à la maison est spécifiquement conçu pour fournir aux enfants les compétences et connaissances nécessaires pour qu'ils soient en sécurité et responsables lorsqu'ils sont seuls à la maison pendant de courtes périodes de temps. Ce programme leur permettra d'apprendre à éviter les problèmes, gérer des situations courantes, les maintenir en sécurité et les garder occupés de manière constructive. *Programme offert en anglais – manuel disponible en français*
Veuillez apporter un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier de notes.



HOME ALONE PROGRAM (9 year olds+)

The Home Alone Program is designed to provide children with the necessary skills and knowledge to be safe and responsible when home alone for short periods of time. It will help them understand how to prevent problems, handle real-life situations, and keep them safe and constructively occupied.
Program offered in English.

Please bring a lunch, a water bottle, a pencil and a notebook.

Le DIMANCHE 26 mai

de 10h à 16h

SUNDAY, May 26

10 am to 4 pm

R&B: 55\$

À la Bibliothèque

R&B: \$55

At the Library

ART MULTIMÉDIA (6-10 ans)

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



MULTIMEDIA ART (6-10 year olds)

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

Les SAMEDIS
de 9h15 à 10h45
OU 10h55 à 12h25

13 avril au 15 juin

SATURDAYS

from 9:15 to 10:45 am
OR 10:55 am to 12:25 pm

April 13 to June 15

(1x sem) R&B: 120\$ NR: 144\$

À la Bibliothèque

(1x week) R&B: \$120 NR: \$144

At the Library

Programmes pour ados

Teen programs

R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only
R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents
NR: Non-résidents / Non-residents
♥R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +



COURS DE MISE EN FORME pour ados (12-17 ans)

Viens faire l'essai d'un cours de mise en forme avec tes amis! Un endroit idéal pour relâcher le stress de la vie scolaire et t'amuser avec d'autres ados de ton âge. *Gratuit, mais l'inscription en ligne est recommandée.*



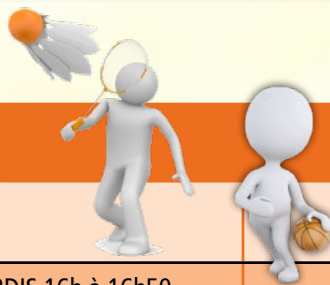
FITNESS CLASS for teens (12-17 years old)

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. *Free, but online registration is recommended.*

Yoga	DIMANCHE 12 mai de 16h à 16h50	Yoga	SUNDAY, May 12 from 4 to 4:50 pm
Complexe sportif (Salle de réception)		Sports Complex (Reception Hall)	

ACTIVITÉS LIBRES pour ados (12-17 ans)

Basketball et Badminton
Voir détails aux pages 6 et 7.



DROP-IN ACTIVITIES for teens (12-17 years old)

Basketball & Badminton
See details on pages 6 and 7.

BASKETBALL	MARDIS 16h à 16h50	BASKETBALL	TUESDAYS 4 to 4:50 pm
BADMINTON	MERCREDIS 16h à 16h50	BADMINTON	WEDNESDAYS 4 to 4:50 pm
16 avril et 12 juin	Complexe sportif (Gymnase)	April 16 and June 12	Sports Complex (Gymnasium)

COURS DE GARDIENNAGE (11 ans+)

Ce cours dispensé par des instructeurs expérimentés permet aux jeunes de 11 ans et plus de démontrer leur maturité et leurs compétences en matière de gardiennage. Cette formation traitera de divers sujets tels que:

- devenir un(e) bon(ne) gardien(ne) d'enfants
- le développement et les problèmes de comportement chez l'enfant
- s'occuper d'enfants de 3 mois à l'âge scolaire
- sécurité et premiers soins de base
- que faire en cas d'urgence
- prendre soin d'un enfant malade ou blessé
- enfants ayant des besoins spéciaux

Formation offerte en anglais – manuel disponible en français. Veuillez apporter un lunch, une bouteille d'eau, un crayon et un cahier de notes. Inscription en ligne obligatoire.



BABYSITTERS TRAINING COURSE (11 year olds+)

This program, offered by experienced instructors, enables students to demonstrate their maturity and capabilities in babysitting. Students of this course must be at least 11 years old. The course material will cover a variety of topics such as:

- becoming a successful babysitter
- caring for children from 3 months to school-age
- the behaviour and misbehaviour of children
- prevention and basic First Aid
- handling emergencies
- caring for a sick or injured child
- children with special needs

Training offered in English. Please bring your lunch, a water bottle, a notebook and pen. Mandatory online registration.

Le DIMANCHE 28 avril de 9h à 17h		SUNDAY, April 28 from 9 am to 5 pm	
R&B: 55 \$	NR: 66 \$	R&B: \$55	NR: \$66
Complexe sportif (Salle de réception)		Sports Complex (Reception hall)	

CRUNCH MIDI-XPRESS

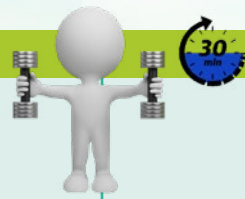
Vous aimeriez vous entraîner plus, mais manquez de temps?
Profitez des avantages d'un cours complet en moins de temps!

LUNCH-CRUNCH- EXPRESS

Would you like to work out more but are lacking time?
Enjoy the benefits of a full workout class in less time!

TONUS 360

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



TONING 360

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

15 avril au 10 juin
*Relâche le 20 mai

April 15 to June 10
*No class May 20

LUNDIS

12h15 à 12h45

R&B: 62 \$ ♥ R65+: 50 \$

MONDAYS

12:15 to 12:45 pm

R&B: \$62 ♥ R65+: \$50

ABDOS, FESSES ET CUISSSES

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



LOWER BODY BURN

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

17 avril au 12 juin

April 17 to June 12

MERCREDIS

12h15 à 12h45

R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$

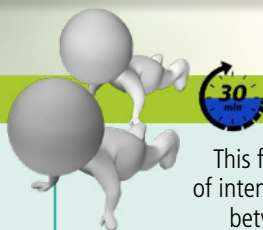
WEDNESDAYS

12:15 to 12:45 pm

R&B: \$70 ♥ R65+: \$56

HIIT 30: ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ

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



HIIT 30: HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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.

19 avril au 14 juin

April 19 to June 14

VENDREDIS

12h15 à 12h45

R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$

FRIDAYS

12:15 to 12:45 pm

R&B: \$70 ♥ R65+: \$56

FORFAIT DE 3 COURS PAR SEMAINE

PACKAGE OF 3 CLASSES PER WEEK

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!

R&B: 124 \$ ♥ R65+: 99 \$

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!

R&B: \$124 ♥ R65+: \$99

À la salle de réception du Complexe sportif

At the Sports Complex Reception Hall

R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only

R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents

NR: Non-résidents / Non-residents

♥R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

Cours d'essai gratuit

Free try-out

Avant de vous inscrire à un programme de conditionnement physique, venez en faire l'essai gratuitement lors de la première semaine de la session! Pour réserver votre cours d'essai, communiquez avec le Service des loisirs au 514 630-2719 afin de valider la disponibilité du programme convoité.

Before you register for a fitness program, come and try it out during the first week of the session! To reserve your free try-out, contact the Recreation Department at 514 630-2719 to confirm the availability of the coveted program.

FORFAIT AÉROBIE JOUR

Programme hebdomadaire réparti en sessions quotidiennes du lundi au vendredi.

DAYTIME AEROBICS PACKAGE

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

15 avril au 14 juin *Relâche le LUNDI 20 mai	Complexe sportif (Gymnase)	April 15 to June 14 *No class MONDAY, May 20	Sports Complex (Gymnasium)
ENTRAINEMENT PAR INTERVALLES	LUNDI 9h à 9h50	INTERVAL TRAINING	MONDAY 9 to 9:50 am
CORE PLUS	MARDI 9h à 9h50	CORE & MORE	TUESDAY 9 to 9:50 am
CARDIO TOTAL	MERCREDI 9h à 9h50	TOTAL CARDIO	WEDNESDAY 9 to 9:50 am
PILATES	JEUDI 9h à 9h50	PILATES	THURSDAY 9 to 9:50 am
FORCE ET TONUS	VENDREDI 9h à 9h50	STRENGTH & TONE	FRIDAY 9 to 9:50 am
R&B: 165 \$ ♥R65+: 132 \$		R&B: \$165 ♥R65+: \$132	



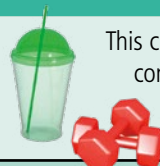
AÉROBIE EN DOUCEUR

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

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.

Les LUNDIS *Relâche le 20 mai	11h à 11h50	R&B: 62 \$ ♥R65+: 50 \$	MONDAYS *No class May 20	11 to 11:50 am	R&B: \$62 ♥R65+: \$50
Les JEUDIS	11h à 11h50	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	THURSDAYS	11 to 11:50 am	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
15 avril au 13 juin	Complexe sportif (Gymnase)		April 15 to June 13	Sports Complex (Gymnasium)	



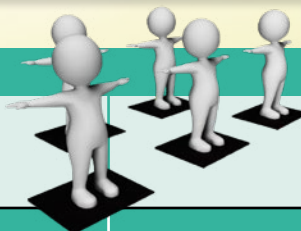
TONUS FONCTIONNEL

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

FUNCTIONAL TONING

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

15 avril au 14 juin			April 15 to June 14		
Les LUNDIS 10h à 10h50 *Relâche le 20 mai	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: 62 \$ ♥R65+: 50 \$	MONDAYS 10 to 10:50 am *No class May 20	Sports Complex (Gymnasium)	R&B: \$62 ♥R65+: \$50
Les MERCREDIS 10h à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	WEDNESDAYS 10 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
Les VENDREDIS 10h à 10h50	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	FRIDAYS 10 to 10:50 am	Sports Complex (Gymnasium)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56



Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs



TAI CHI / CHI KUNG

Augmentez votre énergie et renforcez le lien entre l'esprit, le corps et la respiration avec les exercices Shibashi 18, 8 trésors et Tai Chi fan. Ce cours consiste en de courts mouvements et faciles à suivre qui améliorent la posture, l'équilibre, la coordination et maintiennent une bonne santé et une bonne qualité de vie. Tous les niveaux sont les bienvenus!

TAI CHI / CHI KUNG

Increase your energy and strengthen the connection between your mind, body, and breath with Shibashi 18 exercises, 8 treasures and Tai Chi fan. This class consists of short easy-to-follow movements that improve posture, balance, coordination and maintain good health and quality of life. All levels welcome!

15 avril au 10 juin *Relâche le 20 mai	Les LUNDIS de 10h à 10h50	April 15 to June 10 *No class May 20	MONDAYS 10 to 10:50 am
R&B: 62 \$ ♥ R65+: 50 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$62 ♥ R65+: \$50	Sports Complex (Reception Hall)

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

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

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!

15 avril au 12 juin	Complexe sportif (Gymnase)	April 15 to June 12	Sports Complex (Gymnasium)
Les LUNDIS de 9h à 9h50 *Relâche le 20 mai	R&B: 62 \$ ♥ R65+: 50 \$	MONDAYS from 9 to 9:50 am *No class May 20	R&B: \$62 ♥ R65+: \$50
Les LUNDIS de 19h à 19h50 *Relâche le 20 mai	R&B: 62 \$ ♥ R65+: 50 \$	MONDAYS from 7 to 7:50 pm *No class May 20	R&B: \$62 ♥ R65+: \$50
Les MERCREDIS de 18h30 à 19h20	R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	WEDNESDAYS from 6:30 to 7:20 pm	R&B: \$70 ♥ R65+: \$56



ZUMBA

Cours hautement cardiovasculaire mais sans impact. 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

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

15 avril au 15 juin	Complexe sportif (Salle de réception)	April 15 to June 15	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS *Relâche le 20 mai	9h à 9h50 R&B: 62 \$ ♥ R65+: 50 \$	MONDAYS *No class May 20	9:00 to 9:50 am R&B: \$62 ♥ R65+: \$50
Les LUNDIS *Relâche le 20 mai	18h30 à 19h20 R&B: 62 \$ ♥ R65+: 50 \$	MONDAYS *No class May 20	6:30 to 7:20 pm R&B: \$62 ♥ R65+: \$50
Les MERCREDIS	18h à 18h50 R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	WEDNESDAYS	6 to 6:50 pm R&B: \$70 ♥ R65+: \$56
15 avril au 15 juin	Chalet Kirkland	April 15 to June 15	Kirkland chalet
Les SAMEDIS	9h à 9h50 R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	SATURDAYS	9:00 to 9:50 am R&B: \$70 ♥ R65+: \$56

CORE PLUS

Ce programme fera pomper votre coeur 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

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

Les MARDIS de 9h à 9h50	16 avril au 11 juin	TUESDAYS from 9 to 9:50 am	April 16 to June 11
R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: \$70 ♥ R65+: \$56	Sports Complex (Gymnasium)

R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only
R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents
NR: Non-résidents / Non-residents
♥R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +

ZUMBA GOLD

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

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

16 avril au 13 juin	Complexe sportif (Salle de réception)	April 16 to June 13	Sports Complex (Reception Hall)
Les MARDIS de 13h30 à 14h20	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	TUESDAYS from 1:30 to 2:20 pm	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
Les JEUDIS de 13h à 13h50	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	THURSDAYS from 1:00 to 1:50 pm	R&B: \$70 ♥R65+: \$56

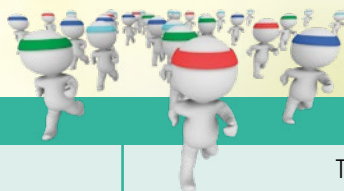
ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

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

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

Les MARDIS de 9h à 9h50	16 avril au 11 juin	TUESDAYS from 9 to 9:50 am	April 16 to June 11
R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Reception Hall)



CARDIO TOTAL

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

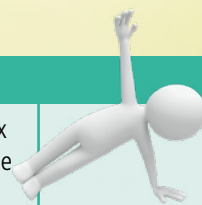
TOTAL CARDIO

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!

Les MERCREDIS de 9h à 9h50	17 avril au 12 juin	WEDNESDAYS from 9 to 9:50 am	April 17 to June 12
R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Gymnasium)

PILATES

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



PILATES

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.

Les JEUDIS de 9h à 9h50	18 avril au 13 juin	THURSDAYS from 9 to 9:50 am	April 18 to June 13
R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Gymnasium)

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs



20/20/20

20/20/20

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.

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

Les JEUDIS de 10h à 10h50	18 avril au 13 juin	THURSDAYS from 10 to 10:50 am	April 18 to June 13
R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: \$70 ♥ R65+: \$56	Sports Complex (Gymnasium)

MARCHE NORDIQUE

NORDIC WALKING

Saviez-vous que marcher dans des températures plus fraîches aide à stimuler le cerveau et à réduire le stress? Venez marcher en nature au parc de l'Anse-à-L'Orme et bénéficiez d'un excellent entraînement cardiovasculaire à faible impact, d'endurance et de renforcement musculaire.



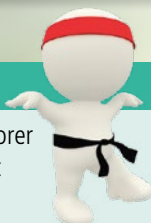
Did you know that walking in colder temperatures helps boost the brain and reduces stress? Explore and connect with nature at L'Anse-à-L'Orme Nature Park, while benefiting from an excellent cardiovascular, endurance, low-impact and muscle building workout.

Les JEUDIS de 10h30 à 11h20	18 avril au 13 juin	THURSDAYS from 10:30 to 11:20 am	April 18 to June 13
R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	Piste cyclable / Servitude Hydro-Québec, rue Timberlea-Trail	R&B: \$70 ♥ R65+: \$56	Bicycle path / Hydro-Québec servitude, Timberlea-Trail Street

TAI CHI 18+

TAI CHI 18+

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.



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.

18 avril au 13 juin		April 18 to June 13	
DÉBUTANTS	Les JEUDIS de 18h30 à 19h20	BEGINNERS	THURSDAYS from 6:30 to 7:20 pm
AVANCÉS	Les JEUDIS de 19h30 à 20h20	ADVANCED	THURSDAYS from 7:30 to 8:20 pm
R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$ (1x sem)	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥ R65+: \$56 (1x week)	Sports Complex (Reception Hall)

FORCE ET TONUS

STRENGTH & TONE

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.

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.

Les VENDREDIS de 9h à 9h50	19 avril au 14 juin	FRIDAYS from 9 to 9:50 am	April 19 to June 14
R&B: 70 \$ ♥ R65+: 56 \$	Complexe sportif (Gymnase)	R&B: \$70 ♥ R65+: \$56	Sports Complex (Gymnasium)

R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only
R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents
NR: Non-résidents / Non-residents
♥R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +

ESSENTRICS®

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.*



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.*

ESSENTRICS®

Les VENDREDIS de 9h30 à 10h20	19 avril au 14 juin	FRIDAYS from 9:30 to 10:20 am	April 19 to June 14
R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Reception Hall)

YOGA

Ce cours de niveau débutant à intermédiaire vous permettra d'apprendre des techniques d'étirements et de respiration tout en mettant l'accent sur la relaxation. *Un matelas de pilates ou de yoga est requis.*



This beginner / intermediate level class will help you learn stretching, breathing and flexibility techniques while focusing on relaxation. *Yoga or Pilates mat is required.*

YOGA

15 avril au 13 juin	Complexe sportif (Salle de réception)	April 15 to June 13	Sports Complex (Reception Hall)
Les LUNDIS de 11h à 11h50 <small>*Relâche le 20 mai</small>	R&B: 62 \$ ♥R65+: 50 \$	MONDAYS from 11 to 11:50 am <small>*No class May 20</small>	R&B: \$62 ♥R65+: \$50
Les MARDIS de 10h à 10h50	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	TUESDAYS from 10 to 10:50 am	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
Les MERCREDIS de 11h à 11h50	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	WEDNESDAYS from 11 to 11:50 am	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
Les JEUDIS de 11h à 11h50	R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	THURSDAYS from 11 to 11:50 am	R&B: \$70 ♥R65+: \$56

HATHA YOGA

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 class involves a set of yoga poses at a slower pace and breathing exercises. Holding postures for several breaths will allow for stretching, strengthening, and releasing body tensions. *Yoga or Pilates mat is required.*

HATHA YOGA

Les LUNDIS de 19h30 à 20h20	15 avril au 10 juin <small>*Relâche le 20 mai</small>	MONDAYS from 7:30 to 8:20 pm	April 15 to June 10 <small>*No class May 20</small>
R&B: 62 \$ ♥R65+: 50 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$62 ♥R65+: \$50	Sports Complex (Reception Hall)

YOGA - INTRODUCTION

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.*



This beginner level class will help you learn stretching, breathing and flexibility techniques while focusing on relaxation. *Yoga or Pilates mat is required.*

YOGA - INTRODUCTION

Les MARDIS de 18h à 18h50	16 avril au 11 juin	TUESDAYS from 6 to 6:50 pm	April 16 to June 11
R&B: 70 \$ ♥R65+: 56 \$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Reception Hall)

Programmes pour adultes 14+

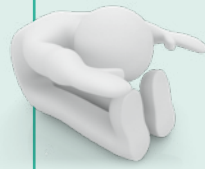
Adult 14+ programs

YOGA EN DOUCEUR SUR CHAISE		EASY & GENTLE CHAIR YOGA	
<p>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. <i>Blocs de yoga et bandes élastiques fournis.</i></p>		<p>Yoga 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. <i>Yoga blocks and straps will be provided.</i></p>	
Les MERCREDIS de 13h à 13h50	17 avril au 12 juin	WEDNESDAYS from 1 to 1:50 pm	April 17 to June 12
R&B: 70\$ ♥R65+: 56\$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Reception Hall)

SLOW FLOW YOGA		SLOW FLOW YOGA	
<p>Slow Flow Yoga (Gentle Vinyasa) est un cours tous niveaux axé sur la respiration et l'alignement du corps. En abordant les pratiques du <i>flow</i>, du <i>hatha</i> et du <i>yin</i>, les participants seront amenés à modifier leur posture pour mieux répondre à leurs besoins et capacités. <i>Un matelas de pilates ou de yoga est requis.</i></p>		<p>Slow Flow Yoga (Gentle Vinyasa) is an all-level class with a focus on breathing and body alignment. Touching on the practices of <i>flow</i>, <i>hatha</i>, and <i>yin</i>, participants will be encouraged to modify their posture to better suit their needs and abilities. <i>Yoga or Pilates mat is required.</i></p>	
Les MERCREDIS de 19h à 19h50	17 avril au 12 juin	WEDNESDAYS from 7 to 7:50 pm	April 17 to June 12
R&B: 70\$ ♥R65+: 56\$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Reception Hall)



YIN YOGA		YIN YOGA	
<p>Le Yin yoga est caractérisé par des postures maintenues passivement pendant 2 à 5 minutes. Cette pratique méditative du yoga convient aux participants de tous les niveaux qui cherchent à rétablir leur flexibilité et à augmenter l'amplitude de leurs mouvements. Cette discipline contribue à augmenter l'énergie et à favoriser une sensation générale de bien-être. <i>Un matelas de pilates ou de yoga est requis.</i></p>		<p>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 increasing energy and promoting a general sense of well-being. <i>Yoga or Pilates mat is required.</i></p>	
Les MERCREDIS de 20h à 20h50	17 avril au 12 juin	WEDNESDAYS from 8 to 8:50pm	April 17 to June 12
R&B: 70\$ ♥R65+: 56\$	Complexe sportif (Salle de réception)	R&B: \$70 ♥R65+: \$56	Sports Complex (Reception Hall)



YOGA EN DOUCEUR		GENTLE YOGA	
<p>Ce cours de niveau débutant enseigne des techniques d'étirement, de respiration et de relaxation. <i>Un matelas de pilates ou de yoga est requis.</i></p>		<p>Designed for beginners, this yoga class includes stretching, breathing and relaxation techniques. <i>Yoga or Pilates mat is required.</i></p>	
17 avril au 14 juin		April 17 to June 14	
Les MERCREDIS de 14h à 14h50	R&B: 70\$ ♥R65+: 56\$	WEDNESDAYS from 2 to 2:50 pm	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
Les VENDREDIS de 10h30 à 11h20	R&B: 70\$ ♥R65+: 56\$	FRIDAYS from 10:30 to 11:20 am	R&B: \$70 ♥R65+: \$56
Complexe sportif (Salle de réception)		Sports Complex (Reception Hall)	

R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only
R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents
NR: Non-résidents / Non-residents
♥R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +

avec/with ANTOINE CADIEUX



AQUAOIL : ATELIER DE PEINTURE MIXTE
débutant, intermédiaire, & avancé

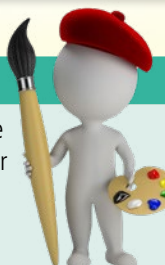
AQUAOIL: MIXED PAINTING WORKSHOP
Beginner, Intermediate, & Advanced

Cours bilingue et dynamique dans le médium de votre choix, soit l'aquarelle, l'huile, l'acrylique ou pastels secs. Exprimez votre créativité et découvrez vos talents en réalisant vos sujets coup de cœur. Les thèmes abordés seront les paysages et la nature morte. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

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

AQUAOIL 1	Les LUNDIS de 13h à 16h	8 avril au 17 juin <i>*Relâche le 20 mai</i>	R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	AQUAOIL 1	MONDAYS from 1 to 4 pm	April 8 to June 17 <i>*No class May 20</i>	R&B: \$240 ♥R65+: \$192
AQUAOIL 2	Les JEUDIS de 13h à 16h	11 avril au 13 juin	R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	AQUAOIL 2	THURSDAYS from 1 to 4 pm	April 11 to June 13	R&B: \$240 ♥R65+: \$192
À la Bibliothèque				At the Library			

avec/with ANTOINE CADIEUX



PEINTURE ET CRÉATIVITÉ

PAINTING AND CREATIVITY

Ce cours de peinture s'adresse aux personnes désirant apprendre à peindre ou perfectionner leur technique dans le médium de leur choix, soit l'huile, l'acrylique, ou l'aquarelle. Les thèmes suivants seront abordés : paysages et nature morte. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

This painting course is for people who want to learn to paint or improve their knowledge in the technique of their choice: oil, acrylic or watercolour. The following themes will be addressed: landscapes and still life. *Please consult the list of materials required. This course is bilingual.*

Les MARDIS de 18h à 21h	9 avril au 11 juin	TUESDAYS from 6 to 9 pm	April 9 to June 11
R&B: 270 \$ ♥R65+: 216 \$	À la Bibliothèque	R&B: \$270 ♥R65+: \$216	At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX



PORTRAIT: PEINTURE À L'HUILE

OIL PORTRAIT PAINTING

Cours bilingue s'adressant aux élèves ayant une bonne connaissance de la peinture à l'huile. Nous traiterons des méthodes de transfert du dessin à la toile, de la préparation et la disposition des couleurs sur la palette, des lavis (couches de fond préparatoires), et de l'application des couleurs et des glacis. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

This bilingual course is for students with a good knowledge of oil painting techniques. Students will learn how to transfer drawings to canvas, the preparation and arrangement of colors on the palette, washes (preparatory primers), application of colors and glazes. *Please consult the list of materials required. This course is bilingual.*

Les MERCREDIS de 13h à 16h	10 avril au 12 juin	WEDNESDAYS from 1 to 4 pm	April 10 to June 12
R&B: 270 \$ ♥R65+: 216 \$	À la Bibliothèque	R&B: \$270 ♥R65+: \$216	At the Library

avec/with ANTOINE CADIEUX



PASSION DE LA PEINTURE
débutant, intermédiaire, & avancé

PASSION FOR PAINTING
Beginner, Intermediate, & Advanced

Cours bilingue s'adressant aussi bien aux débutants qu'aux personnes désirant améliorer leurs techniques de peinture. Les médiums utilisés seront l'huile, l'acrylique ou l'aquarelle au choix. Le paysage et les natures mortes seront les sujets traités. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

Bilingual course aimed at both beginners and people wishing to improve their painting techniques. The mediums used will be oil, acrylic or watercolor, depending on your preference. Landscapes and still lifes will be the subjects covered. *Please consult the list of materials required. This course is bilingual.*

Les VENDREDIS de 9h30 à 12h30	12 avril au 14 juin	FRIDAYS from 9:30 am to 12:30 pm	April 12 to June 14
R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	À la Bibliothèque	R&B: \$240 ♥R65+: \$192	At the Library

Programmes pour adultes 14+

Adult 14+ programs

avec/with JOSIE RINOLDO

AQUARELLE

Apprentissage des techniques de base de l'aquarelle pour aider les élèves à peindre leur sujet préféré en leur offrant une attention personnalisée! Un nouveau projet sera introduit 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. *Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

TOUS NIVEAUX	Les MERCREDIS de 9h00 à 12h00	10 avril au 22 mai	R&B: 168 \$ ♥R65+: 135 \$
AVANCÉ	Les MARDIS de 13h à 16h	9 avril au 21 mai	R&B: 168 \$ ♥R65+: 135 \$

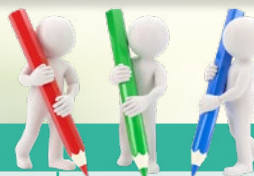
À la Bibliothèque

WATERCOLOUR

Painting course for students who want to learn basic watercolour techniques to help them paint their favourite subject with personalized attention! A new project will be introduced at each session, so participants can learn different art concepts and techniques. Emphasis will be put on original work, guiding students to find their own style. *Please consult the list of materials required. This course is bilingual.*

ALL LEVELS	WEDNESDAYS from 9:00 am to 12:00 pm	April 10 to May 22	R&B: \$168 ♥R65+: \$135
ADVANCED	TUESDAYS from 1 to 4 pm	April 9 to May 21	R&B: \$168 ♥R65+: \$135

At the Library



avec/with JOSIE RINOLDO

DESSIN

Cours de dessin suivant le cours d'introduction, permettant aux élèves d'approfondir leurs connaissances en dessin. Des techniques variées seront enseignées et une attention personnalisée sera offerte aux élèves. *Les participants avec expérience sont les bienvenus. Veillez consulter la liste du matériel requis. Ce cours est bilingue.*

Les JEUDIS de 9h00 à 12h00	11 avril au 23 mai
R&B: 168 \$ ♥R65+: 135 \$	À la Bibliothèque

DRAWING

Drawing course building on the introduction course, allowing students to further their drawing skills and techniques. A variety of techniques will be taught and individual attention will be given to the students. *Individuals with experience are welcome. Please consult the list of materials required. This course is bilingual.*

THURSDAYS from 9:00 am to 12:00 pm	April 11 to May 23
R&B: \$168 ♥R65+: \$135	At the Library



DANSE-THÉRAPIE 50+

Offert par le Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens

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 et d'atteindre un sentiment de mieux-être global. *Ce cours est bilingue.*

11 avril au 13 juin	Complexe sportif (Salle de réception)
JEUDIS de 14h15 à 15h15	
R&B: 90 \$ ♥R65+: 72 \$	

Inscription pour la session de 10 cours

Offered by Les Grands Ballets Canadiens' National Centre for Dance Therapy

DANCE-THERAPY 50+

Dance-therapy uses movement and improvisation as forms of communication to allow participants to reconnect with themselves through body expression and achieve a sense of global wellness. *This class is bilingual.*

April 11 to June 13	Sports Complex (Reception Hall)
THURSDAYS from 2:15 to 3:15 pm	
R&B: \$90 ♥R65+: \$72	

Registration for a 10-week session



R: Résidents de Kirkland seulement / Kirkland residents only
R&B: Résidents de Kirkland et Beaconsfield / Kirkland and Beaconsfield residents
NR: Non-résidents / Non-residents
♥R65: Résidents de Kirkland de 65 ans et + / Kirkland residents of 65 years and +

avec/with MARIA EUGENIA GIOCHI

À la Bibliothèque		At the Library	
ITALIEN Débutant – Niveau 1		ITALIAN Beginner – Level 1	
<p>Découvrez la beauté de la langue italienne dans notre cours convivial pour débutants. Parfait pour ceux qui partent de zéro, cette classe couvre les compétences linguistiques essentielles, les perspectives culturelles et les applications pratiques pour des situations quotidiennes. Participez à des activités interactives, apprenez grâce à des ressources multimédias et rejoignez une communauté de soutien pour une expérience d'apprentissage amusante et efficace. Aucun prérequis nécessaire. <i>Veillez consulter la liste des livres à acheter.</i></p>		<p>Discover the beauty of the Italian language in our 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. <i>Please consult the list of books to purchase.</i></p>	
Les VENDREDIS de 19h à 21h du 12 avril au 14 juin	R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	FRIDAYS from 7 to 9 pm April 12 to June 14	R&B: \$240 ♥R65+: \$192
ITALIEN Intermédiaire – Niveau 1		ITALIAN intermediate – Level 1	
<p>Prêt à élever vos compétences en italien? Notre cours d'italien intermédiaire est conçu pour les apprenants ayant une compréhension de base de la langue et souhaitant approfondir leurs connaissances et leur fluidité. Plongez-vous davantage dans la beauté de la langue et de la culture italienne tout en affinant vos compétences en expression orale, écoute, lecture et écriture. <i>Le professeur pourrait être appelé à évaluer le niveau de l'étudiant afin de le diriger vers le cours approprié.</i> <i>Veillez consulter la liste des livres à acheter.</i></p>		<p>Ready to take your Italian skills to the next level? Our Intermediate Italian course is designed for learners who have a basic understanding of the language and want to deepen their knowledge and fluency. Immerse yourself further into the beauty of Italian language and culture as you refine your speaking, listening, reading, and writing abilities. <i>The teacher may be called upon to assess the level of the student in order to direct him to the appropriate course.</i> <i>Please consult the list of books to purchase.</i></p>	
Les MARDIS de 19h à 21h du 9 avril au 11 juin	R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	TUESDAYS from 7 to 9 pm April 9 to June 11	R&B: \$240 ♥R65+: \$192
ITALIEN Avancé – Niveau 1		ITALIAN Advanced – Level 1	
<p>Améliorez votre maîtrise de l'italien grâce à ce cours avancé. Conçu pour les apprenants possédant de solides bases, ce cours vise à affiner vos compétences linguistiques, à approfondir vos connaissances culturelles et à élever votre maîtrise globale à un niveau avancé. Plongez dans un discours italien authentique et explorez les subtilités de la langue et de la culture. <i>Le professeur pourrait être appelé à évaluer le niveau de l'étudiant afin de le diriger vers le cours approprié.</i> <i>Veillez consulter la liste des livres à acheter.</i></p>		<p>Take your Italian proficiency to new heights with our Advanced Italian Mastery course. Designed for learners who possess a strong foundation in the language, this course aims to refine your linguistic skills, deepen cultural insights, and elevate your overall fluency to an advanced level. Immerse yourself in authentic Italian discourse and explore the intricacies of both language and culture. <i>The teacher may be called upon to assess the level of the student in order to direct him to the appropriate course.</i> <i>Please consult the list of books to purchase.</i></p>	
Les JEUDIS de 19h à 21h du 11 avril au 13 juin	R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	THURSDAYS from 7 to 9 pm April 11 to June 13	R&B: \$240 ♥R65+: \$192

avec/with NIDIA PULIDO

ESPAGNOL CONVERSATIONNEL Niveau intermédiaire		SPANISH CONVERSATION Intermediate level	
<p>Venez discuter de sujets de tous les jours, pratiquer vos aptitudes à l'oral et à l'écrit et améliorer votre confiance en découvrant cette belle langue. Toute personne qui souhaite pratiquer l'espagnol est la bienvenue.</p>		<p>Come and enjoy conversation in Spanish about everyday topics, practice your reading and listening skills and improve your confidence when speaking this beautiful language. Anyone who wants to practice Spanish is welcome.</p>	
Les LUNDIS de 19h à 21h *Relâche le 20 mai	8 avril au 17 juin	MONDAYS from 7 to 9 pm *No class May 20	April 8 to June 17
R&B: 240 \$ ♥R65+: 192 \$	À la Bibliothèque	R&B: \$240 ♥R65+: \$192	At the Library



À la Bibliothèque At the Library

COURS GRATUITS À LA BIBLIOTHÈQUE! FREE COURSES AT THE LIBRARY!

En collaboration avec le Centre d'éducation des adultes Jeanne-Sauvé, un établissement de la Commission scolaire Marguerite Bourgeoys, la Bibliothèque de Kirkland offre les cours suivants :

In partnership with the Jeanne-Sauvé Adult Education Centre, an establishment of the Marguerite Bourgeoys School Board, the Kirkland Library offers the following courses:

INSCRIPTION / REGISTRATION / INFO: 514 630-2726 #3205



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

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.*

8 avril au 17 juin **(en français)**

DÉBUTANTS	Les LUNDIS de 9h30 à 12h
INTERMÉDIAIRE	Les LUNDIS de 13h à 15h30

IPAD INTRODUCTORY COURSE For 55+

Catering to retired people and seniors, this training provides an opportunity to become more familiar with the electronic tablet (iPad) and increase one's autonomy with regards to new technologies, while socializing. *Devices provided during class.*

April 18 to June 20 **(in English)**

BEGINNERS	THURSDAYS from 9:30 am to 12 pm
INTERMEDIATE	THURSDAYS from 1 to 3:30 pm

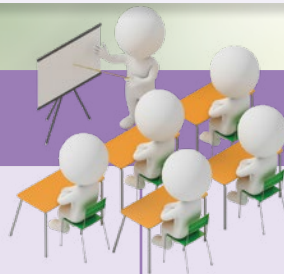
INSCRIPTION / REGISTRATION / INFO: 514 630-2726 #3205

CONVERSATION FRANÇAISE

Deux cours de 2 heures par semaine
Un minimum de 18 participants inscrits est requis pour que ce cours ait lieu.

17 avril au 21 juin

DÉBUTANTS	Les MERCREDIS et VENDREDIS de 9h30 à 11h30
INTERMÉDIAIRE	Les MERCREDIS et VENDREDIS de 12h30 à 14h30



CONVERSATIONAL FRENCH

Two 2-hour classes per week
A minimum of 18 registered participants is required for this class to be held.

April 17 to June 21

BEGINNERS	WEDNESDAYS & FRIDAYS from 9:30 to 11:30 am
INTERMEDIATE	WEDNESDAYS & FRIDAYS 12:30 to 2:30 pm

INSCRIPTION / REGISTRATION / INFO: 514 630-2726 #3205

IMPORTANT!

Pièces justificatives ORIGINALES requises lors de l'inscription (aucune photocopie) tel que demandé par la Commission Scolaire Marguerite-Bourgeoys:		ORIGINAL supporting documents required at registration (no photocopies) as requested by the Marguerite-Bourgeoys School Board:	
Certificat de naissance avec les noms des parents (grand format)	OU Une de ces pièces	Birth certificate (large format) including parents' names	OR One of these
Carte d'assurance maladie valide		A valid Medicare card	
Une preuve de résidence		A proof of residency	
		<ul style="list-style-type: none"> certificat de citoyenneté canadienne carte de citoyenneté canadienne certificat de baptême ET de naissance émis par l'église, avant 1994 carte de résidant permanent valide formulaire IMM 1000 	<ul style="list-style-type: none"> Canadian citizenship certificate Canadian citizenship card Church certificate of baptism AND birth, issued before 1994 Valid permanent resident card IMM 1000 form



INSCRIPTION
REQUIRE:
voir les dates d'inscription
en page 4

MANDATORY
REGISTRATION:
see registration dates
on page 4

Dégustations de vin – *bilingue* Wine tasting classes – *bilingual*

18 ans/yr+ avec/with CARL BIRD

L'OUEST EUROPÉEN – DÉCOUVERTE DES VINS ROUMAINS

Joignez le sommelier Carl Bird qui vous présentera 6 différents vins de la Roumanie, patrie littéraire de Dracula. Après une visite dans la région l'année dernière, Carl vous invite à découvrir les produits de cette région viticole moins connue. La Roumanie est le 6^{ème} pays producteur de vin d'Europe et produit du vins d'une qualité remarquable dans la région depuis des millénaires.

LUNDI 15 avril de 19h à 21h30

R&B: 80\$ ♥ R65+: 64\$

WESTERN EUROPE – DISCOVERING ROMANIAN WINES

Join sommelier Carl Bird as he presents 6 different wines from Romania, the literary home of Dracula. Fresh from a visit to the region last year, Carl will open your eyes and palate to this lesser known wine producing region. Romania is the 6th largest wine producing country in Europe, and they have been making wine of remarkable quality in the region for several millennia.

MONDAY, April 15 from 7 pm to 9:30 pm

R&B: \$80 ♥ R65+: \$64

VIVA ITALIA – RÉGION CENTRALE

Explorons l'Italie ensemble en se préparant à déguster six vins provenant des trois régions suivantes :

- Toscane
- Marches
- Les Abruzzes

LUNDI 6 mai de 19h à 21h30

R&B: 80\$ ♥ R65+: 64\$

VIVA ITALIA – CENTRAL REGION

Explore Italy together and prepare to taste six wines from the following three regions

- Tuscany
- Marches
- Abruzzo

MONDAY, May 6 from 7 pm to 9:30 pm

R&B: \$80 ♥ R65+: \$64

VIEUX MONDE vs. NOUVEAU MONDE

Une comparaison des vins du vieux monde (Europe) et des vins du nouveau monde (Afrique, les Amériques, Australie, Nouvelle-Zélande etc).

Nous dégusterons **huit** vins dont **quatre** cépages différents.

LUNDI 10 juin de 19h à 21h30

R&B: 80\$ ♥ R65+: 64\$

OLD WORLD vs. NEW WORLD

A comparison of wines from the old world (Europe) with New World wines (Africa, the Americas, Australia, New Zealand etc.).

We will be tasting **eight** wines featuring **four** different grape varieties.

MONDAY, June 10 from 7 pm to 9:30 pm

R&B: \$80 ♥ R65+: \$64

À la Maison
Lantier

At the Lantier
House



Activités jeunesse à la Bibliothèque

Youth activities at the Library

Pour t'inscrire en ligne aux activités Jeunesse, tu dois être membre de la Bibliothèque et avoir un compte AccèsCité Loisirs actif. N'attends pas la période d'inscription pour créer ton compte!

IMPORTANT : Les comptes sont activés uniquement en semaine durant les heures d'ouverture du Service des loisirs. Pour plus de renseignements sur la procédure d'inscription en ligne, consulte le site Internet de la Ville ou compose le 514 630-2719.

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.
- Conformément à la Politique des enfants laissés sans surveillance de la Bibliothèque, le parent/gardien d'un enfant de moins de 10 ans doit rester sur les lieux de la Bibliothèque pendant toute la durée de l'activité à laquelle est inscrit son enfant. De plus, les enfants âgés de 5 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent/gardien lors de l'activité. Seuls les enfants de 6 ans et plus peuvent assister à l'activité seuls.
- La Ville n'assume aucune responsabilité pour les enfants laissés sans surveillance.



L'inscription en ligne est
OBLIGATOIRE
ville.kirkland.qc.ca
Online Registration is
MANDATORY

To register online for youth activities, you must be a member of the Library and have an active AccèsCité Loisirs account. Do not wait until registration time to create your account!

IMPORTANT: Accounts are only activated on weekdays during the Recreation Department's business hours. For more information about the online registration procedure, consult the Town's website or call 514 630-2719.

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.
- In accordance with the Library's Unattended Children Policy, the parent/guardian of a child under the age of 10 must remain on the premises of the Library for the duration of the activity in which the child is enrolled. In addition, children aged 5 and under must be accompanied by a parent/guardian during the activity. Only children 6 years and older can attend the activity alone.
- The Town takes no responsibility for children left unattended.

ATELIER KOKOBRIK COURS DE DESSIN MANGA

DIMANCHE 14 avril à 14h

Activité bilingue pour les 7 à 16 ans

Les inscriptions débutent le 4 avril

Dans cet atelier créatif, les participants auront l'occasion d'explorer l'univers passionnant du manga et d'apprendre à dessiner leurs super-héros ou héroïnes préférés.

KOKOBRIK WORKSHOP MANGA DRAWING CLASSES

SUNDAY, April 14 at 2 pm

Bilingual activity for 7 to 16 year olds

Registration starts April 4

In this creative workshop, participants will have the opportunity to explore the exciting world of manga and learn how to draw their favorite superheroes or heroines.



Joignez nous pour donner vie à vos personnages favoris dans un atelier rempli d'énergie et de créativité!

Join us to bring your favorite characters to life in a workshop full of energy and creativity!

ATELIER BRICO LA GIRAFE – PEINTURE SUR BOIS

DIMANCHE 5 mai à 14h

Activité bilingue pour les 5 à 12 ans

Les inscriptions débutent le 25 avril

L'Afrique est un continent mystérieux, riche et diversifié. Traversons l'Atlantique et partons à la découverte de sa faune fascinante avec notre jeu interactif.

C'est toujours agréable de rapporter des souvenirs de voyage... tu feras avec nous un beau projet créatif qui te rappellera ton Safari africain.

CRAFT WORKSHOP PAINTING ON WOOD – THE GIRAFFE

SUNDAY, May 5 at 2 pm

Bilingual activity for 5 to 12 year olds

Registration starts April 25

Africa is a mysterious, rich and diverse continent. Let's cross the Atlantic and discover its fascinating wildlife with our interactive game.

It's always nice to bring back travel souvenirs... and with us you'll make a beautiful creative project that will remind you of your African Safari.

ATELIER KOKOBRIK L'UNIVERS MINECRAFT EN BRIQUE LEGO

LE SECRET DE LA GRANDE PYRAMIDE !

DIMANCHE 26 mai à 14h

Activité bilingue pour les 5 à 13 ans

Les inscriptions débutent le 16 mai

Le Secret de la Grande Pyramide LEGO Minecraft est une expérience passionnante pour les jeunes constructeurs.

Dans cet atelier créatif, les participants apprendront les techniques avancées de construction avec les briques LEGO Minecraft.

Ils dévoileront les mystères de la grande pyramide en utilisant leur imagination et leur habileté.

Joignez-vous pour une aventure de construction incroyable!



KOKOBRIK WORKSHOP MINECRAFT UNIVERSE IN LEGO BRICKS

THE SECRET OF THE GREAT PYRAMID!

SUNDAY, May 26 at 2 pm

Bilingual activity for 5 to 13 year olds

Registration starts May 16

The Secret of the Great Pyramid LEGO Minecraft is an exciting experience for young builders.

In this creative workshop, participants will learn advanced building techniques using LEGO Minecraft bricks.

They'll unlock the mysteries of the Great Pyramid using their imagination and skill.

Join us for an incredible building adventure!

ATELIER KOKOBRIK CRÉEZ VOTRE PROPRE JEU DE SOCIÉTÉ

DIMANCHE 9 juin à 14h

Activité bilingue pour les 10 ans et +

Les inscriptions débutent le 30 mai

Les jeunes participants auront l'opportunité de créer leurs propres jeux de société lors de cet atelier dynamique. Ils pourront concevoir des plateaux d'échecs uniques, développer leur propre version du Monopoly et bien plus encore.

À travers cette expérience, ils apprendront la logique de la construction d'un jeu de société de manière ludique et interactive.

Cet atelier stimulant encourage

la créativité, la réflexion stratégique et favorise la collaboration entre les participants.

Une expérience enrichissante pour tous les jeunes passionnés de jeux de société.



KOKOBRIK WORKSHOP BUILD YOUR OWN BOARD GAME

SUNDAY, June 9 at 2 pm

Bilingual activity for 10 years +

Registration starts May 30

Young participants will have the opportunity to create their own board games during this dynamic workshop. Participants will be able to design unique chess boards, develop their own version of Monopoly and much more.

Through this experience, they will learn the logic behind building a board game in a fun and interactive way.

This stimulating workshop encourages creativity, strategic thinking and collaboration between participants.

An enriching experience for all young board game enthusiasts.

TROUSSES BRICO À EMPORTER

Aucune inscription requise

Viens récupérer ton kit de bricolage du printemps! Chaque trousse comprend tout le matériel dont tu auras besoin (sauf de la colle et des ciseaux) pour créer un bricolage facile et éducatif. Les trousse de bricolage sont disponibles en quantités limitées.



Le KIT DE « OISEAUX »
disponible à partir du 15 avril

CRAFT KITS TO GO

No registration required

Come pick up your spring 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.

The «BIRD» KIT
available as of April 15



Le KIT DU « CAPTEUR DE RÊVES »
disponible à partir du 13 mai

The "DREAM CATCHER" KIT
available as of May 13

ACTIVITÉ
GRATUITE
FREE
ACTIVITY

Théâtre Bonbon Lollipop Theatre

INSCRIVEZ-VOUS
EN LIGNE
L'inscription aux activités
permettra au Service des loisirs
de vous aviser en cas d'annulation
ou de changements à l'horaire.

REGISTER ONLINE
Registration to activities will allow
the Recreation Department to advise
you in case of a cancellation
or schedule change.

THE LIBRARIAN

Présenté par / Presented by: Le Gros Orteil

DIMANCHE
21 avril

de 11h à 11h50

Complexe sportif (salle de réception)

Spectacle en anglais pour les 5 à 12 ans

SUNDAY,
April 21

11 to 11:50 am

Sports Complex (Reception Hall)

Show in English for 5 to 12 year olds

À première vue, Paul-Émile Dumoulin est un bibliothécaire tout à fait comme les autres. Il est sérieux, fier et soucieux de l'ordre : ses rayons sont impeccables et chaque livre est à sa place. Le hic, c'est que dès qu'il met le nez dans un livre, la réalité disparaît et laisse place aux univers un peu fous découverts au fil de ses lectures.



At first glance, Paul-Émile Dumoulin is a librarian just like any other. He is serious, proud and his shelves are impeccable and each book is in its place. The problem is that as soon as he puts his nose in a book, reality disappears and gives way to the slightly crazy worlds discovered during his readings.

Amène ta chaise
de parterre!
Bring your
lawn chair!

AWEYE MANON!

Présenté par / Presented by: Le Gros Orteil

DIMANCHE
26 mai

de 11h à 11h35

Parc Holleuffer (extérieur)

Spectacle clownesque en français tout public

SUNDAY,
May 26

11 to 11:35 am

Holleuffer Park (outdoor)

Clownesque Show in French for all

Parmi la foule, les yeux pétillants de curiosité, Mademoiselle Manon attend le début d'un spectacle de rue... Cette femme, un peu naïve et fort exubérante, a toujours rêvé d'être un jour sous les projecteurs. Miracle! Aujourd'hui, l'artiste ne se présente pas! Manon prend alors sa place et se retrouve au centre de la scène. Même dans ses rêves les plus fous, elle n'avait jamais imaginé monter sur un trapèze et faire de l'équilibre sur une boule géante... avec ses talons hauts! Ouf! Un petit secret de plus... Mademoiselle Manon profitera de sa chance pour dénicher l'homme de sa vie. Ça promet! Un spectacle interactif et hilarant, pour toute la famille.



Among the crowd, her eyes sparkling with curiosity, Mademoiselle Manon waits for the start of a street show... This woman, a little naive and very exuberant, has always dreamed of one day being in the spotlight. Miracle! Today, the artist does not show up! Manon then takes her place and finds herself at the center of the stage. Even in her wildest dreams, she never imagined to be climbing onto a trapeze and balancing on a giant ball... in her high heels! Phew! One more little secret... Mademoiselle Manon will take advantage of her luck to find the man of her life. An interactive and hilarious show for the whole family.

HISSE ET HO

Présenté par / Presented by: Le Gros Orteil

DIMANCHE
16 juin

de 11h à 11h50

Parc Kirkland (extérieur)

Spectacle en anglais pour les 4 à 12 ans

SUNDAY,
June 16

11 to 11:50 am

Kirkland Park (outdoors)

Show in English for 4 to 12 year olds

Respectivement Capitaine et Moussaillon d'un voilier, le duo Hisse et Ho part en voyage pour réaliser un tour du monde. Alors qu'Hisse est poli et organisé, Ho est plutôt envahissante, bruyante et irrespectueuse des endroits visités. Hisse essaie donc de responsabiliser son équipière par tous les moyens possibles, principalement en faisant participer les enfants.



Respectively Captain and Moussaillon of a sailboat, the duo Hisse and Ho set off on a trip to tour the world. While Hisse is polite and organized, Ho is rather pushy, noisy and disrespectful of the places visited. Hisse therefore tries to make his teammate more responsible by all possible means, mainly by involving the children.

Amène ta chaise
de parterre!
Bring your
lawn chair!

CINÉMA EN FAMILLE FAMILY MOVIE

Activité gratuite à la Bibliothèque

Free activity at the Library



LUCA

VENDREDI FRIDAY
22 mars, 18h30 March 22, 6:30 pm
Version anglaise English version



HISTOIRE DE JOUETS 4

VENDREDI FRIDAY
12 avril, 18h30 April 12, 6:30 pm
Version française French version



BOSS BABY : THE FAMILY BUSINESS

VENDREDI FRIDAY
26 avril, 18h30 April 26, 6:30 pm
Version anglaise English version



ANGRY BIRDS 2 : LE FILM

VENDREDI FRIDAY
10 mai, 18h30 May 10, 6:30 pm
Version française French version

18h30 – 6:30 pm

Inscrivez-vous en ligne pour réserver votre place!

Register online to save your spot!

À la bibliothèque At the Library

INSCRIPTION
EN LIGNE REQUISE
POUR TOUS LES MEMBRES
DE LA FAMILLE
ONLINE REGISTRATION
REQUIRED FOR EVERY
FAMILY MEMBER

CLUB D'ÉCHECS

Activité bilingue
pour les 8 ans et plus

Joignez-vous à nous pour apprendre et jouer aux échecs avec un instructeur professionnel. Les échiquiers et les pièces seront fournis. Les joueurs de tous niveaux sont les bienvenus.

À 18h15 les MERCREDIS :

- 24 avril
- 29 mai

CHESS CLUB

Bilingual activity
for 8 year olds and up

Join us to learn and play chess with a professional instructor. Boards and pieces will be provided. Players of all levels are welcome.

At 6:15 pm on WEDNESDAYS:

- April 24
- May 29

GRATUIT • FREE

Ouvert à tous / Open to all

LUNDIS CINÉ-CLUB MOVIE MONDAYS

Un film est présenté à la Bibliothèque de Kirkland le **troisième lundi** de chaque mois à 13h30.

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE POUR RÉSERVER VOTRE PLACE

A movie is presented at the Kirkland Library on the **third Monday** of each month at 1:30 pm.

REGISTER ONLINE TO RESERVE YOUR SPOT

FILMS À VENIR / UPCOMING MOVIES



22 avril **Oppenheimer**
April 22 (en anglais / in English)



13 mai **La Femme Roi**
May 13 (en français / in French)



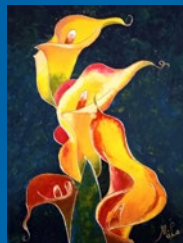
17 juin **Tár**
June 17 (en anglais / in English)

Expositions d'art à la Bibliothèque Art Exhibits at the Library

MICHELINE HADJIS ET SES ÉTUDIANTS

du 4 mars au 2 avril / March 4 to April 2

Vernissage : VENDREDI 8 mars 2024 de 17h à 20h
FRIDAY, March 8, 2024, 5 pm to 8 pm



RITA ABI-RACHED "Innocence Dévoilée ": Portraits des Enfants du Monde

du 7 au 28 avril / April 7 to 28

Vernissage : DIMANCHE 7 avril de 13h à 16h
SUNDAY, April 7, 1 pm to 4 pm



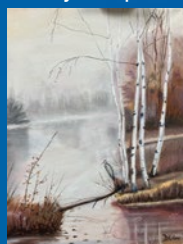
Les expositions d'art ne sont disponibles que lorsque la salle Multimédia n'est pas utilisée pour une autre activité.

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

ANTOINE CADIEUX ET SES ÉTUDIANTS

du 1^{er} au 24 mai / May 1 to 24

Vernissage : DIMANCHE 5 mai de 13h à 16h30
SUNDAY, May 5, 1 pm to 4:30 pm



LISA KIMBERLY GLICKMAN

du 27 mai au 25 juin / May 27 to June 25

Vernissage : DIMANCHE 9 Juin de 13h à 17h
SUNDAY, June 9, 1 pm to 5 pm



Conférences à la Bibliothèque Conferences at the Library

Les conférences à la Bibliothèque sont gratuites, mais il faut réserver sa place en ligne!

Conferences at the Library are free, but online reservation are mandatory!

L'IA ET SES APPLICATIONS DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE : EXPLORER CHATGPT AVEC LE DR. HASSAN FATEMI

En anglais avec Dr. Hassan Fatemi

MARDI 26 mars - 19h

Cette conférence aborde le domaine dynamique de l'intelligence artificielle (IA) et son impact sur notre vie quotidienne, en mettant l'accent sur le rôle central de ChatGPT. Elle propose une introduction captivante à l'IA, explore les capacités et les applications pratiques de ChatGPT, aborde les considérations éthiques et présente des démonstrations en direct. Cette présentation inclusive vise à fournir une compréhension complète de l'importance de l'IA dans divers aspects de la vie quotidienne et de ses implications potentielles pour l'avenir. Nous discutons de la manière dont vous pouvez utiliser l'IA, et plus particulièrement ChatGPT, dans votre vie quotidienne.

AI AND ITS APPLICATION IN OUR DAILY LIFE: EXPLORING CHATGPT WITH DR. HASSAN FATEMI

In English with Dr. Hassan Fatemi

TUESDAY, March 26 - 7 pm

This conference unfolds the dynamic realm of artificial intelligence (AI) and its impact on our daily life, centering on the pivotal role of ChatGPT. It delivers an engaging introduction into AI, explores ChatGPT's capabilities and practical applications, navigates ethical considerations, and show cases live demonstrations. This inclusive presentation aims to provide a comprehensive grasp of AI's significance in diverse aspects of our daily life and its potential implications for the future. We talk about how you can utilize AI, and specifically ChatGPT, in your daily life.

LE SUD-EST AMÉRICAIN – DES PLAGES ET BEAUCOUP PLUS

En français avec Alain Benoit

MARDI 14 mai - 19h

Qui ne connaît pas des amis ou de la famille qui descendent en Floride l'hiver pour profiter de la chaleur et du soleil? Mais qu'y a-t-il dans cette région du pays outre la chaleur et le soleil? Alain Benoit, conférencier voyageur, vous raconte son voyage de deux mois de Jacksonville aux Keys en remontant la côte ouest à la découverte des plus beaux parcs et des plus beaux attraits de la Floride. Bien sûr nous incluons un arrêt à Orlando, la capitale du divertissement! Nous enchaînerons avec l'Alabama, le Mississippi et la Nouvelle-Orléans et la Louisiane, bien connue pour sa musique de jazz.

SOUTHEAST UNITED STATES – BEACHES AND MUCH MORE

In French with Alain Benoit

TUESDAY, May 14 - 7 pm

Who doesn't know friends or family who head down to Florida in winter to enjoy the warmth and sunshine? But what else is there in this part of the country besides warmth and sunshine? Alain Benoit, lecturer and traveler, tells you about their two-month trip from Jacksonville to the Keys, up the West Coast to discover Florida's most beautiful parks and attractions. Of course, we'll include a stop in Orlando, the capital of entertainment. We'll then move on to Alabama, Mississippi and New Orleans, Louisiana, famous for its jazz music.



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 ou composer le 514 630-2726, poste 3219.

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 18 avril
UNE HISTOIRE DE TOUT OU PRESQUE
de *Bill Bryson*



JEUDI 16 mai
LEONARD COHEN: SUR UN FIL
de *Philippe Girard*



JEUDI 20 juin
CE QUE JE SAIS DE TOI
de *Eric Chacour*



et
RENÉ LÉVESQUE: QUELQUE CHOSE COMME UN GRAND HOMME
de *Marc Tessier*

ENGLISH BOOK CLUB

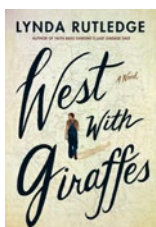
The English Book Club meets monthly on a Thursday night at 7 pm.

To reserve a copy of the book of the month, please register online or call 514 630-2726, extension 3219.

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



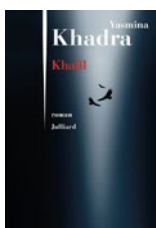
DISCUSSIONS IN THE COMING MONTHS WILL FOCUS ON THE FOLLOWING TITLES:



THURSDAY, April 4
WEST WITH GIRAFFES
by *Linda Rutledge*



THURSDAY, May 2
THE WOMAN IN RED
by *Diana Giovinazzo*



THURSDAY, June 6
KHALIL
by *Yasmina Khadra*



ACTIVITÉ GRATUITE
Réservez votre place en vous inscrivant en ligne ou en composant le 514 630-2726 poste 3219.

ADMISSION IS FREE
Save your spot by registering online or by calling 514 630-2726 ext. 3219.

Club Mordus de lecture Hooked on Books Club

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

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

Dates et thématiques des prochaines rencontres en français :

- 3 avril, 14h «Printemps» dans le titre
- 1 mai, 14h Littérature autochtone
- 5 juin, 14h Combat National des livres 2024

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:

- April 17, 2 pm Authors from India
- May 15, 2 pm Last Novels
- June 19, 2 pm Books with "book" in the title

INFO: 514 630-2726

Dans la communauté In the Community

LE CLUB 55+ DE KIRKLAND

Devenez membre dès aujourd'hui!

Le Club 55+ est une véritable mine d'or pour ceux et celles à la recherche d'activités passionnantes telles que soupers dansants, sorties au casino, cours de danse en ligne et de danse sociale, Bingo, Duplicate Bridge, Bridge du dimanche et plus encore! Le club organise une activité chaque vendredi ainsi que plusieurs événements spéciaux au cours de l'année: Noël, Cabane à sucre, Pâques, etc.

Pour plus d'information, téléphonez au 514 630-2744, écrivez-nous par courriel au club55.kirkland@gmail.com ou mieux encore, venez nous rencontrer lors des rencontres informelles du lundi, de 13h30 à 15h au 16950 boulevard Hymus (local situé à l'arrière du Complexe sportif).

KIRKLAND 55+ CLUB

Become a member today!

The 55+ Club is a goldmine for those looking for exciting activities such as dinner dances, casino outings, line dancing and social dance lessons, Bingo, Duplicate Bridge, Sunday Bridge and much more! The Club holds an activity every Friday and organizes special events throughout the year (i.e. Christmas, Easter, Sugar Shack, etc.)

For more information, call 514 630-2744, by email at club55.kirkland@gmail.com, or better still, join us for a visit during our Monday Drop-ins from 1:30 to 3 pm at 16950 Hymus Boulevard (door located behind the Sports Complex).



CENTRE SOCIAL BENITO ROSSI DE KIRKLAND KIRKLAND BENITO ROSSI SOCIAL CENTRE



Pétanque / Bocce



Ping Pong



Billard / Snooker



Bingo



Fléchettes / Darts



Baby Foot



Putting

Le Centre Social Benito Rossi offre aux résidents de Kirkland un lieu de rencontre pour favoriser le développement personnel, l'engagement communautaire, améliorer la qualité de vie, encourager l'esprit de participation et offrir un milieu pour le maintien et l'amélioration des contacts sociaux entre membres.

Joignez-vous au groupe et faites de nouvelles rencontres!

Pour plus d'information ou pour devenir membre contactez le :
kbrscentre@gmail.com

Adhésion annuelle: **R&B:** 20\$ / **NR:** 25\$

The Centre Social Benito Rossi offers Kirkland residents a meeting place to foster personal development and community involvement, improve quality of life, encourage a spirit of participation and provide an environment for maintaining and improving social contacts between members.

Join our group, meet new friends!

For more info or to sign up, contact:
kbrscentre@gmail.com

Yearly membership: **R&B:** \$20 / **NR:** \$25



Boulingrin...
tout simplement amusant!
Lawn bowling...
it's just pure fun!

Réservez votre **ESSAI GRATUIT** aujourd'hui!
reserve your **FREE TRIAL** today!

Appelez ou visitez notre site Web pour en savoir plus sur l'adhésion à notre club ou pour réserver votre essai gratuit
Call or visit our website to find out more about joining our club or to reserve your free trial

438-228-9765 • BLBClub.com
Le club boulingrin de Beaconsfield Lawn Bowling Club
303, boul. Beaconsfield Blvd.




LAKESHORE
COUGARS
FOOTBALL

ASSOCIATION DE FOOTBALL LAKESHORE

Inscriptions 2024 – Pour les jeunes de 5 à 17 ans

Les pratiques et les matchs se déroulent au parc des Bénévoles à Kirkland. Des matchs sont également tenus dans différents parcs de l'Ouest-de-l'Île et de la région de Montréal.

- Camp de printemps: mai et juin (6 semaines)
- Saison régulière: août à octobre (14 semaines + séries éliminatoires)

Le formulaire d'inscription peut être rempli directement sur notre site web.

INFO : lakeshorefootball.ca

À la Bibliothèque/At the Library

PASSION COLORIAGE

Laissez libre cours à votre créativité chaque deuxième et quatrième mardi du mois de 13h30 à 15h30 dans un environnement apaisant avec de la musique relaxante. Tout le matériel est fourni: livres à colorier variés ainsi qu'un grand choix de crayons de couleur. *Activité gratuite. À noter qu'il faut être membre de la Bibliothèque de Kirkland pour participer.*

COLORING CRAZE

Let your imagination run free and join us the second and fourth Tuesday of every month from 1:30 to 3:30 pm in a quiet and welcoming environment with soothing music. All materials provided: coloring books as well as a large selection of pencils, markers and crayons. *Free Activity. Please note that you must be a member of the Kirkland Library to participate.*



INFO+INSCRIPTION
514 630-2726
INFO+REGISTRATION

LAKESHORE FOOTBALL ASSOCIATION

2024 Registration – For kids 5 to 17 years old

Practices and games are held at des Bénévoles Park in Kirkland. Away games are held in different parks in the West Island and Montreal vicinity.

- Spring Camp: May and June (6 weeks)
- Regular Season: August to October (14 weeks + playoffs)

Registration form can be filled out directly on our website.