Ville de Côte Saint-Luc
City of

rec GUIDE loisirs

AUTOMNE • HIVER 2023 – 2024
FALL • WINTER 2023 – 2024

Service des loisirs • Recreation Department

A fun and enjoyable fall season

INSCRIPTION
REGISTER

Un automne divertissant et agréable

As the outdoor temperatures start to cool and the lazy days of summer evolve into the hustle bustle of autumn, we wanted to remind you of all the different ways to have fun and stay active in Cote Saint-Luc. Whether it's channeling your inner artist, enjoying the camaraderie of a team sport, or striving to achieve a new fitness goal, you have a vast array of options right here in this booklet.

From quilting to pickleball to swimming, residents have expressed their love for City clubs, programs and facilities, commenting that their lives feel more enriched and they love the added value of living in Cote Saint-Luc.

We take pride in ensuring that programs are accessible to people of all ages, abilities, and backgrounds. You don't need to be a reigning champion; you just need to have an interest in healthy living. Aside from the physical health benefits, adopting a sport or hobby can help you reduce stress, make new friends, get better sleep, improve mental health, increase productivity, and even add years to life. Who could ask for more?

On behalf of Council and the Recreation Department, we wish you a fun and enjoyable fall season.

Tandis que la température commence à se rafraîchir et que le rythme des journées commence à s'accélérer à l'approche de l'automne, nous souhaitons vous rappeler qu'il existe plusieurs manières vous divertir et de rester actif à Côte Saint-Luc. Qu'il s'agisse de réveiller l'artiste qui sommeille en vous, d'apprécier la camaraderie d'un sport d'équipe ou de vous efforcer d'atteindre un nouvel objectif de mise en forme, vous trouverez, dans ce catalogue, une activité qui répond à vos besoins.

De la courtepointe au pickleball en passant par la natation, les résidents ont exprimé leur amour pour les clubs, les programmes et les installations de la Ville, précisant que leur vie s'en trouve enrichie et qu'ils apprécient la valeur ajoutée que ceci représente à Côte Saint-Luc.

Nous sommes fiers de veiller à ce que les programmes soient accessibles aux personnes de tous âges, de toutes capacités et de tous horizons. Il n'est pas nécessaire d'être un champion en titre ; il suffit de s'intéresser à un mode de vie sain. Outre les bienfaits pour la santé physique, la pratique d'un sport ou d'un passe-temps peut vous aider à réduire le stress, à vous faire de nouveaux amis, à mieux dormir, à améliorer votre santé mentale, à accroître votre productivité et même à ajouter des années à votre vie. Qui pourrait demander mieux ?

Au nom du conseil municipal et du Service des loisirs, nous vous souhaitons un automne divertissant et agréable.

Mitchell Brownstein
Mayor • Maire

Andee Shuster
Councillor responsible for Parks and Recreation
Conseillière responsable des loisirs et parcs

Disclaimer

Avis

The programming and registration dates are subject to change in accordance with government and public health guidelines.

La programmation et les dates d'inscriptions pourraient être modifiées en fonction des directives du gouvernement et de la Santé publique.

Table of contents

INSCRIPTION
REGISTER

Table des matières

Registration / **Inscription** — 4

Memberships / **Abonnements** — 6

Special Events / **Évenements spéciaux** — 8

Community Services / **Services communautaires** — 11

Aquatics / **Aquatiques** — 12

Leisure for Children / **Loisirs pour enfants** — 38

Adapted Programming / **Programmes adaptés** — 39

Children's Sports / **Sports pour enfants** — 41

MINI R.E.C. / **MINI R.E.C.** — 43

Teens / **Ados** — 45

Adults and Seniors / **Adultes et aînés** — 46

Associations and Partners / **Associations et partenaires** — 55

Clubs / **Clubs** — 58

Facilities / **Installations** — 61

Policies and Procedures / **Modalités et conditions** — 69

Location Legend / **Légende des emplacements** — 75

Contact the Recreation Department — Contactez le Service des loisirs

514-485-6806 recreation@cotesaintluc.org

Legend — Légende

Free for Fun Card holders
Gratuit pour détenteurs de la Carte loisirs

Programs for parents and kids together
Programmes pour parents et enfants ensembles

Drop-in activity
Cours à l'unité

Inclement weather hotline for outdoor sports
Ligne téléphonique en cas de météo incertaine pour sport extérieurs
514-485-6800 x2111#

(R) = Resident • *résidant*
(NR) = Non-Resident • *non-résident*
(SR) = Senior Resident • *aînés résidents* (60 yrs • ans+)
(SNR) = Senior Non-Resident • *aînés non-résidents* (60 yrs • ans+)

Location legend • *Légende des emplacements* : page 75

Registration

INSCRIPTION
REGISTER

Inscription

Fall / Automne

Residents • Résidents	Online and in person En ligne et en personne
Côte Saint-Luc **NOUVELLE HEURE NEW TIME**	**AUGUST 22 AOÛT** 8am • 8 h
Hampstead Montreal West • Montréal-Ouest	**AUGUST 29 AOÛT** 9am • 9h
For all • Pour tous	**AUGUST 31 AOÛT** 9am • 9h

Winter / Hiver

Residents • Résidents	Online and in person En ligne et en personne
Côte Saint-Luc **NOUVELLE HEURE NEW TIME**	**DECEMBER 5 DÉCEMBRE** 8am • 8 h
Hampstead Montreal West • Montréal-Ouest	**DECEMBER 12 DÉCEMBRE** 9am • 9h
For all • Pour tous	**DECEMBER 14 DÉCEMBRE** 9am • 9h

Preferred method

Register **online** at
CoteSaintLuc.org/registeronline
Instructions on next page

Méthode préférée

Inscription **en ligne** à
CoteSaintLuc.org/fr/inscriptionenligne
Instructions sur la page suivante

Alternate method

Register **in person** at
Fall: Parkhaven Outdoor Pool 9 7500 Mackle
Winter: Aquatic and Community Centre 9 5794 Parkhaven

Autre méthode

Inscription **en personne** au
Automne : Piscine extérieure Parkhaven 9 7500 Mackle
Hiver : Centre communautaire et aquatique 9 5794 Parkhaven

Get the latest information from the Recreation Department.

Sign up for our e-newsletter at
CoteSaintLuc.org/Subscribe.

Recevez les plus récentes nouvelles du Service des loisirs.

Inscrivez-vous à notre bulletin d'information électronique à
CoteSaintLuc.org/fr/AbonnezVous.

Online Registration

Do I already have an account?

If you have provided us with an email in the past for any of the following you have an account with us.

- Fun Card, Access Card, Tennis Club Membership or Outdoor Pool Membership
- Previously registered for any class with us
- Rented any of the city's rooms for a special event
- Purchased tickets for the Valentine's Dance

Still not sure if you have an account?

Call us at 514-485-6806 or visit the Aquatic and Community Centre

How to create an online account

- Go to **CoteSaintLuc.org/registeronline**
- Click **Create an account**
- Under Create Account select **I have no Membership Card**
- Fill in all fields and then click on **Create Account**
- Email a proof of address to **recreation@cotesaintluc.org**
- *It may take **48 hours** to activate your account so be sure to do so **a week prior** to registration*

How to register for programs online

- Log into your account at **CoteSaintLuc.org/registeronline**
- Click **sign-in**
- Click **Registration**
- Select the participants name via the drop down menu
- Select the program you wish to register and scroll through the list of which course you want.
- Click **Register**
- Repeat this process for all family members
- Once finished click on the shopping cart and proceed to checkout.
- Online registration can only be paid via Visa or Mastercard. No Debit.

Inscription en ligne

Est-ce que j'ai déjà un compte ?

Si vous nous avez déjà donné une adresse courriel dans une des situations suivantes, vous avez un compte avec nous.

- Carte loisirs, carte d'accès, abonnement au Club de tennis ou à la piscine extérieure
- Inscription antérieure à un cours avec nous
- Location d'un des locaux de la ville pour un événement spécial
- Achat de billets pour la danse de St-Valentin

Toujours pas certain si vous avez un compte ?

Téléphonez-nous au 514-485-6806 ou rendez-vous au Centre communautaire et aquatique.

Comment créer un compte en ligne

- Rendez-vous à **CoteSaintLuc.org/fr/inscriptionenligne**
- Cliquez sur **Créez un compte ici**
- Dans la sélection Créer un compte, cliquez sur **Je n'ai pas de carte loisirs**
- Remplissez tous les champs et cliquez sur **Créer un compte**
- Envoyez une preuve de résidence par courriel à **recreation@cotesaintluc.org**
- *L'activation du compte peut prendre jusqu'à **48 heures**. Assurez-vous de créer votre compte **une semaine avant** le début des inscriptions.*

Comment s'inscrire aux programmes en ligne

- Connectez-vous à votre compte à **CoteSaintLuc.org/fr/inscriptionenligne**
- Cliquez sur **connectez-vous**
- Cliquez sur **Inscription**
- Sélectionnez le nom du participant dans le menu déroulant
- Sélectionnez le programme auquel vous désirez vous inscrire et parcourez la liste jusqu'au cours de votre choix.
- Cliquez sur **Inscription**
- Répétez le processus pour tous les membres de la famille
- Cliquez ensuite sur le panier et procédez au paiement.
- Les inscriptions en ligne ne sont payables que par Visa ou Mastercard. Pas de carte de débit.

Watch the video tutorial at:

CoteSaintLuc.org/registeronline

OR

Visit the Aquatic and Community Centre and have one of our staff walk you through it.

Consultez la vidéo tutorielle à :

CoteSaintLuc.org/fr/inscriptionenligne

OU

Rendez-vous au Centre communautaire et aquatique, et demandez à un employé de vous le présenter.

CSL Fun Card

INSCRIPTION
REGISTER

La Carte loisirs CSL

The CSL Fun Card is a pass that gives residents unlimited admission for one year to a variety of drop-in activities at many city facilities, including:

Fitness Room, Game Zone and public swimming at the ACC

Public swimming at the Parkhaven Outdoor Pool

The wading pools at Yitzhak Rabin Park and the Parkhaven Outdoor Pool

Public skating at the Samuel Moskovitch Arena

Drop-in sports at the Côte Saint-Luc Gymnasium

Tennis courts at Rembrandt Park

Pedal boats at Pierre Elliott Trudeau Park

Pickleball Courts / Sports Annex

La Carte loisirs CSL est une passe qui offre aux résidents un accès illimité pour un an à toute une variété d'activités libres dans plusieurs installations de la ville, notamment :

Salle d'exercice, Zone de jeux et Bain libre aux piscines au CCA

Bain libre à la piscine extérieure Parkhaven

Pataugeoires du parc Yitzhak Rabin et de la piscine extérieure Parkhaven

Patinage libre à l'aréna Samuel Moskovitch

Sports libres au gymnase de Côte Saint-Luc

Tennis aux terrains du parc Rembrandt

Pédalos au parc Pierre Elliott Trudeau

Terrains de pickleball / Annexe sportive

Available at the ACC.
CoteSaintLuc.org/FunCard

Disponible au CCA.
CoteSaintLuc.org/fr/CarteLoisirs

Type of membership	Price • Prix	Type d'abonnement
Family membership (any three or more persons living in the same residence)	$249	**Abonnement familial** (trois personnes ou plus vivant dans une même résidence)
Couple (any two persons living in the same residence)	$165.50	**Couple** (deux personnes vivant dans une même résidence)
Individual (age 14 to 59)	$103.50	**Individu** (14 à 59 ans)
Individual (age 13 or younger)	$88	**Individu** (13 ans ou moins)
Senior (age 60 or older)	$83	**Aînés** (âge 60+)

Prices have taken annual maintenance periods into consideration

Ces tarifs tiennent compte de la fermeture de certains établissements durant les périodes d'entretien.

Hampstead/Montreal West Off Season Indoor Pool Membership

Hampstead and Montreal West residents can purchase an indoor pool membership for the off season (August to May). The membership can be purchased at the Aquatic and Community Centre service counter and proof of residence is required.

Price		Prix
Individual	$150	Individuel
Senior	$140	Aîné
Couple	$240	Couple
Family	$380	Famille

Abonnement hors saison pour piscines intérieures pour Hampstead et Montréal-Ouest

Les résidents de Hampstead et Montréal-Ouest peuvent acheter un abonnement hors saison pour les piscines intérieures. L'abonnement peut être acheté au comptoir de service du Centre communautaire et aquatique et une preuve de résidence est requise.

Côte Saint-Luc Dramatic Society

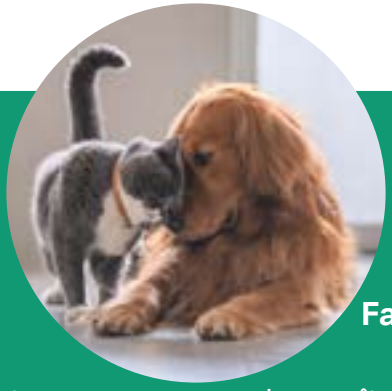
If you are interested in auditioning for the Côte Saint-Luc Dramatic Society, email Anisa Cameron at **csldramaticsociety@gmail.com**

photo: John Zimmerman

Troupe de théâtre de Côte Saint-Luc

Si vous souhaitez passer une audition pour la Troupe de théâtre de Côte Saint-Luc, envoyez un courriel à Anisa Cameron à **csldramaticsociety@gmail.com**.

CSL Central Bark and CSL Cats Committee



Join our group of volunteers and be an involved animal owner.

Dog owners can join **Central Bark** and cat owners can join the **CSL Cats Committee**.

Comité des chiens et Comité des chats de CSL

Faites partie de groupe de bénévoles, soyez un maître impliqué.

Les maîtres de chiens sont encouragés à devenir membre du **Comité de chiens (Central Bark)** et les maîtres de chats peuvent se joindre au **Comité des chats de CSL**.

Information: Mike Cohen mcohen@cotesaintluc.org 514-485-6945

facebook.com/groups/cslcentralbark/ • facebook.com/CSLTNR/

SOYEZ UN BÉNÉVOLE LORS DE NOS ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Donnez un coup de main lors de nos événements spéciaux cet automne et cet hiver :

Halloween à la patinoire

Forêt Enchantée

Carnaval d'hiver

VOLUNTEER AT OUR SPECIAL EVENTS

Lend a helping hand at our special events this fall and winter:

Halloween on Ice

Enchanted Forest

Winter Carnival

Info: Irene Lahaie **ilahaie@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x2209**

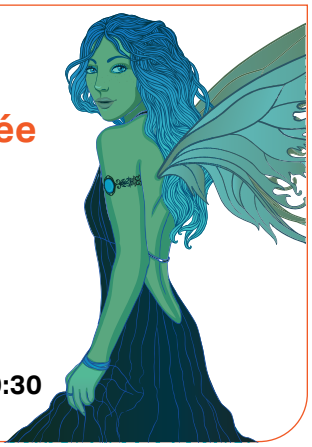
Halloween on Ice
Halloween à la patinoire

October 29 octobre

Time and location: 14:00 – 16:00, Arena

Heure et emplacement : 14:00 – 16:00, Aréna

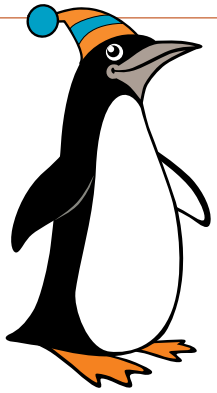
Enchanted Forest
Forêt enchantée



October 29 octobre

Time and location: 18:30 – 20:30
Trudeau Park

Heure et emplacement : 18:30 – 20:30
Parc Trudeau



Winter Carnival
Carnaval d'hiver

February 4 février

Time and location: 11:00 – 15:00, Trudeau Park

Heure et emplacement : 11:00 – 15:00, Parc Trudeau

CPR-B, Lifesaving Society

Price: $50 (R) $40 (SR) $65 (NR) $45 (SNR)

CPR-B (adult, child & infant) teaches parents, grandparents, babysitters, the CPR and choking procedures for adults, children and infants. CPR-B includes the importance of early defibrillation and how to use an AED. **For persons ages 11 and older.**

Attendance and participation in the entire course are mandatory to be able to complete the training properly and receive certification. PREREQUISITE(S) None

LIFESAVING SOCIETY

The certification is valid for 2 years.

English Classes • Cours en anglais	
Sun., Oct. 22	9:30 – 13:30
Sun., Feb. 18	9:30 – 13:30
French Classes • Cours en français	
Dim. 19 nov.	9:30 – 13:30
Dim. 10 mars	9:30 – 13:30

RCR-B, Société de sauvetage

Prix: 50$ (R) 40$ (SR) 65$ (NR) 45$ (SNR)

RCR-B (adulte, enfant et bébé) enseigne aux parents, grands-parents, baby-sitters, les procédures de RCP et d'étouffement pour les adultes, les enfants et les nourrissons. Le cours CPR-B comprend l'importance de la défibrillation précoce et l'utilisation d'un DEA. **Pour personnes de plus de 11 ans.**

La présence et la participation du candidat à la totalité du cours sont de rigueur pour être en mesure de terminer la formation adéquatement et recevoir sa certification. PRÉALABLE(S) Aucun

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

La certification est valide pour 2 ans.

Visit our Facebook page for all of the latest updates!

Consultez notre page Facebook pour les plus récentes mises à jour!

facebook.com/recreationCSL

And also… Et aussi…

facebook.com/CSLASwimTeam
facebook.com/csltriathlon
facebook.com/csldaycamps
facebook.com/csltennis

Come play at outdoor installations

Venez jouer dans des installations extérieures

Ping-pong tables located at the Aquatic and Community Centre and Rembrandt Park

Tables de ping-pong situées au Centre communautaire et aquatique et au parc Rembrandt

Wiffle Ball field located at Singerman Park

Terrain de wiffle ball situé au parc Singerman

Beach volleyball court located at Singerman Park

Terrain volleyball de plage situé au parc Singerman

Outdoor fitness equipment located in front of 7500 Mackle

Équipement de conditionnement physique extérieur situé devant le 7500 Mackle

Come play at outdoor installations

Venez jouer dans des installations extérieures

For winter site conditions, go to CoteSaintLuc.org/WinterSiteConditions

Pour les conditions des sites hivernaux, consultez CoteSaintLuc.org/fr/ConditionsSitesHivernaux

Cross-country ski trail and walking path in Gary Carter Field at Pierre Elliott Trudeau Park

Two trails of approximately 300 meters each. One trail for cross-country skiing and another for walking or snowshoeing. Open daily, starting mid-December, from 7 am to 11pm. Weather dependent. No equipment provided.

Piste de ski de fond et de marche au terrain Gary Carter du parc Pierre Elliott Trudeau

Deux pistes d'environ 300 mètres chacune. Une piste pour le ski de fond et une autre pour la marche ou la raquette. Ouvert tous les jours, à partir de la mi-décembre, de 7 h à 23 h, selon la météo. Aucun équipement fourni.

Pickleball, Skating and Hockey at the Sports Annex in Trudeau Park

Pickleball, patinage et hockey à l'Annex de sport au parc Trudeau

Toboggan Hill located at Pierre Elliott Trudeau Park. Details on page 54.

Glissade pour toboggans située au parc Pierre Elliott Trudeau. Détails sur la page 54.

Outdoor Ice Rinks
For more information, see **CoteSaintLuc.org/OutdoorSkating**

Patinoires extérieures
Pour plus d'information, consulter **CoteSaintLuc.org/fr/PatinoiresExterieures**

Parks and Recreation Bursary Fund

This fund helps local families in need of financial assistance to register their children in recreation programs and supports children with adapted needs. To donate to the fund, please see contact below.

Fonds du Service des loisirs et des parcs

Ce fonds aidera les familles locales qui ont besoin d'aide financière à inscrire leurs enfants dans des programmes de loisirs et à soutenir les enfants ayant des besoins spéciaux. Pour faire un don, veuillez vous adresser au contact ci-dessous.

Info: Herenia Mata • hmata@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x7011

Care Call

Formerly Hello-Bonjour Call.

Côte Saint-Luc residents who live alone can sign up to receive a weekday call, at a pre-arranged time, to confirm their well-being. Also, residents will receive a special birthday message and will be invited to an annual tea party. This service is free.

Comment ça va?

Anciennement Appel Allo-Bonjour.

Les résidents de Côte Saint-Luc qui vivent seuls peuvent s'inscrire afin de recevoir un appel en semaine, à une heure convenue à l'avance, pour confirmer leur bien-être. De plus, ils recevront un message spécial pour leur anniversaire et seront invités à un thé-rencontre annuel. Ce service est gratuit.

Info: carecalls@cotesaintluc.org • 514-485-5500

Altergo

An organization that grants funds to individuals with a disability so they are able to participate in recreational activities with the aid of a shadow.

Altergo

Altergo est un organisme qui verse une aide financière aux personnes ayant une déficience afin qu'elles puissent participer à des activités récréatives avec l'aide d'un accompagnateur.

Info: Altergo.net

Info: Altergo.net • Michelle Johnson • mjohnson@cotesaintluc.org • 514-485-6808 x2210

SWIM FOR LIFE
LIFESAVING SOCIETY

NAGER POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

In what level do I register my child?

If your child has been taking swim lessons following the Red Cross program, you can consult the transition chart here: **CoteSaintLuc.org/RedCrossTransition**.

You can also book an appointment for a free swim assessment. To book your child's appointment email **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org**.
The evaluation takes about 10 minutes.

Assessments by appointment only; appointment times available 2 weeks prior to the assessment date:

Fall:
Thursday, August 10 17:00 – 19:00
Sunday, August 13 13:00 – 18:00

Winter:
Thursday, November 30 17:00 – 19:00
Sunday, December 3 9:00 – 13:00

Dans quel niveau inscrire mon enfant ?

Si votre enfant a suivi des cours de natation selon le programme de la Croix-Rouge, vous pouvez consulter le tableau de transition ici : **CoteSaintLuc.org/fr/TransitionCroixRouge**.

Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une évaluation de natation gratuite. Pour prendre le rendez-vous de votre enfant, envoyez un courriel à **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org**.
L'évaluation prend environ 10 minutes.

Les évaluations se font uniquement sur rendez-vous; les rendez-vous sont disponibles 2 semaines avant la date de l'évaluation :

Automne :
Jeudi 10 août 17:00 – 19:00
Dimanche 13 août 13:00 – 18:00

Hiver :
Jeudi 30 novembre 17:00 – 19:00
Dimanche 3 décembre 9:00 – 13:00

Café Aqua

Enjoy a wonderfully brewed coffee and freshly-made food right at the Aquatic and Community Centre. Catering available. Opening hours vary.

- New Look
- New Menu
- Loyalty Cards
- Catering services available
- And More!
  Available on UberEats.

514-774-1077 • cafeaquacsl@gmail.com

Café Aqua

Savourez un bon café et des plats préparés sur place au Centre communautaire et aquatique. Service de traiteur disponible. Heures d'ouverture varient.

- Nouveau look
- Nouveau menu
- Cartes de loyauté
- Service de traiteur disponible
- Et plus encore!
  Disponible sur UberEats.

INSCRIPTION
REGISTER

Note: The progress reports will be available online at: **swimgen.net/search/acccsl**. The swimmer ID required can be found in an email you will receive, or you can request it by emailing **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** or **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

À noter : Les bulletins seront disponibles sur **swimgen.net/search/acccsl**. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel ou vous pouvez le demander par courriel à **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** ou **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

Group Lessons • Leçons de groupe

Parent and Tot level • Niveau Parent et enfant (0 – 3 yrs • ans)

Fall: September 30 (9 wks)
$79 (R), $93 (NR)
Baby Swim: October 3 (10 wks)
$65 (R) $80 (NR)

Winter: January 27 (8 wks)
$70 (R), $82 (NR)
Baby Swim: January 24 (10 wks)
$65 (R) $80 (NR)

**Please note classes are cancelled on Nov 25 and 26.*

Automne: 30 septembre (9 sem)
79$ (R), 93$ (NR)
Natation pour bébé: 3 octobre (10 sem)
44$ (R) 56$ (NR)

Hiver: 27 janvier (8 sem)
70$ (R), 82$ (NR)
Natation pour bébé: 24 janvier (10 sem)
44$ (R) 56$ (NR)

Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 et 26 nov.

Level • Niveau	Age • Âge	Tue • Mar	Sat • Sam	Sun • Dim	Location Emplacement
Baby Swim Natation pour bébé	0 – 36 mo.	9:00 – 10:00 10:00 – 11:00			ACC—REC

Parent and Tot Parent et enfant Level • Niveau	Age • Âge	Thu • Jeu	Sat • Sam	Sun • Dim	Location Emplacement
1	4 – 12 mo.	9:30 – 10:00	9:00 – 9:30	9:00 – 9:30	ACC—REC
2	12 – 24 mo.		9:35 – 10:05 11:20 – 11:50	9:35 – 10:05 11:20 – 11:50	ACC—REC
3	24 – 36 mo.		10:10 – 10:40 10:45 – 11:15	10:10 – 10:40 10:45 – 11:15	ACC—REC

Course Descriptions • Description des cours

30-minute classes. Parent must be in water with the child.

Baby Swim

Family swim training helps parents become more comfortable and confident in the water. Learn to work independently with your baby through the early ages and stages of swimming. 60-minute class.

Instructor: Marie Riddell

Cours de 30 minutes. Le parent doit être dans l'eau avec l'enfant.

Natation pour bébé

L'apprentissage de la natation en famille aide les parents à être plus à l'aise et plus confiants dans l'eau. Apprenez à travailler de manière autonome avec votre bébé au cours des premiers âges et stades de la natation. Cours de 60 minutes.

Instructrice : Marie Riddell

Parent and Tot 1

Prerequisite: 4 to 12 months (child must be able to hold up their head)

Through structured in-water interaction between parent and child, this program stresses the importance of developing water-positive attitudes and skills. With the assistance of a parent, the child practices entries and exits, floats, kicking and learns to enjoy the water.

Parent et enfant 1

Prérequis : 4 à 12 mois (l'enfant doit être capable de tenir sa tête)

Grâce à une interaction structurée entre le parent et l'enfant, ce programme souligne l'importance de développer des attitudes positives et des habiletés dans l'eau. Avec l'aide d'un parent, l'enfant s'exerce à entrer et sortir de l'eau, à flotter; à donner des coups de pied et à aimer l'eau

Parent and Tot 2

Prerequisite: Age: 12 to 24 months

The activities in this level build on the skills and routines learned in Parent and Tot 1. Progressions are based on the developmental milestones of each child. With the assistance of a parent, children practice floats with an aid, recovering objects below the surface and kicking on their front and back.

Parent et enfant 2

Prérequis : Âge : 12 à 24 mois

Les activités de ce niveau s'appuient sur les compétences et les routines acquises dans le cours Parent et Enfant 1. La progression est établie selon les échelons développementaux de chaque enfant. Avec l'aide d'un parent, les tout-petits s'exercent à flotter, récupérer des objets sous la surface et donner des coups de pied sur le ventre et le dos.

Parent and Tot 3

Prerequisite: Age: 24 to 36 months

This level continues to build on the skills learned in the previous levels. Children develop confidence, independence, and comfort in the water, performing jump entries, front and back floats, recovering objects from the bottom of the pool, and kicking on their front and back.

Parent et enfant 3

Prérequis : Âge : 24 à 36 mois

Ce niveau continue de s'appuyer sur les compétences acquises dans les niveaux précédents. Les enfants développent leur confiance, indépendance et confort dans l'eau, en effectuant des sauts, en flottant sur le ventre et le dos, en récupérant des objets au fond de la piscine et en donnant des coups de pied sur le ventre et le dos.

INSCRIPTION
REGISTER

Note: The progress reports will be available online at: **swimgen.net/search/acccsl**. The swimmer ID required can be found in an email you will receive, or you can request it by emailing **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** or **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

À noter : Les bulletins seront disponibles sur **swimgen.net/search/acccsl**. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel ou vous pouvez le demander par courriel à **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** ou **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

Group Lessons • Leçons de groupe

Preschool level • Niveau préscolaire (3 – 5 yrs • ans)

Fall: September 30 (9 wks)
$79 (R), $93 (NR)

Winter: January 27 (8 wks)
$70 (R), $82 (NR)

**Please note classes are cancelled on Nov 25 and 26.*

Automne: 30 septembre (9 sem)
79$ (R), 93$ (NR)

Hiver: 27 janvier (8 sem)
70$ (R), 82$ (NR)

Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 et 26 nov.

Preschool Préscolaire Level • Niveau	Age • Âge	Sat • Sam	Sun • Dim	Location Emplacement
1	3 – 5 yrs • ans	10:10 – 10:40	10:10 – 10:40	ACC—REC
1	3 – 5 yrs • ans	9:00 – 9:30 9:35 – 10:05 11:20 – 11:50 12:30 – 13:00	9:00 – 9:30 9:35 – 10:05 11:20 – 11:50 12:30 – 13:00	ACC—REC
2	3 – 5 yrs • ans	9:00 – 9:30 9:35 – 10:05 11:20 – 11:50	9:00 – 9:30 9:35 – 10:05 11:20 – 11:50	ACC—REC
3	3 – 5 yrs • ans	9:35 – 10:05 12:30 – 13:00	9:35 – 10:05 12:30 – 13:00	ACC—REC
4	3 – 5 yrs • ans	10:45 – 11:15 11:55 – 12:25	10:45 – 11:15 11:55 – 12:25	ACC—REC
5	3 – 5 yrs • ans	10:45 – 11:15	10:45 – 11:15	ACC—REC

Course Descriptions • Description des cours

30-minute classes.

Cours de 30 minutes.

Parented Preschool 1

Prerequisite: Age: 3 - 5 years

The child will gradually learn to be in the water without the guardian at a pace suited to the child. We encourage the guardian to participate until the child lets them know they are ready to be independent. See Preschool 1 for the level objectives.

Préscolaire 1 avec parent

Prérequis : Âge : 3 - 5 ans

L'enfant apprendra progressivement à être dans l'eau sans accompagnateur à un rythme adapté à l'enfant. Nous encourageons l'accompagnateur à participer jusqu'à ce que l'enfant lui fasse comprendre qu'il peut le faire lui-même. Voir la description pour Préscolaire 1 pour plus de détails.

Preschool 1

Prerequisite: Age: 3 - 5 years

Children will have fun learning to get in and out of the water. We'll help them jump into chest deep water. They'll try floats on their front and back, and glides on their back. They'll learn to get their face wet and blow bubbles underwater.

Préscolaire 1

Prérequis : Âge : 3 - 5 ans

Les enfants auront du plaisir à apprendre à entrer et à sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter sur le ventre et le dos, ainsi que de glisser sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

Preschool 2

Prerequisite: Preschool 1 or equivalent

Children will learn to jump into chest deep water by themselves and get in and get out wearing a Personal Flotation Device. They'll submerge and exhale underwater. They'll glide on their front and back. Children may use a personal floatation device in this level.

Préscolaire 2

Prérequis : Préscolaire 1 ou équivalent

Les enfants apprendront à sauter dans l'eau jusqu'à la hauteur de leur poitrine par eux-mêmes aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

Preschool 3

Prerequisite: Preschool 2 or equivalent

Children will try both jumping and a side roll into deep water while wearing a Personal Flotation Device. They'll recover objects from the bottom in waist-deep water. They'll work on kicking and gliding through the water on their front and back.

Préscolaire 3

Prérequis : Préscolaire 2 ou équivalent

Les enfants essaieront de sauter et de faire une roulade latérale en eau profonde tout en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

Preschool 4

Prerequisite: Preschool 3 or equivalent

Children with an advanced level will learn to do solo jumps into deeper water and get out by themselves. They'll do side roll entries and open their eyes underwater. They'll master a short (3-5m) swim on their front and gliding and kicking on their side.

Préscolaire 4

Prérequis : Préscolaire 3 ou équivalent

Les enfants avec des habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une courte nage (3-5m) sur le ventre, glisseront et donneront des battements de jambes sur le côté.

Preschool 5

Prerequisite: Preschool 4 or equivalent

These youngsters get more adventuresome with a forward roll entry wearing a Personal Flotation Device and holding their breath underwater for up to 10 seconds. They'll work on longer front and back crawl swims, interval training and get a giggle out of whip kick.

Préscolaire 5

Prérequis : Préscolaire 4 ou équivalent

Les jeunes deviendront plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant, en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI) et en retenant leur souffle sous l'eau pendant 10 secondes. Ils pratiqueront le crawl, et le dos crawlé sur une plus longue distance ainsi que l'entraînement par intervalles. Ils s'amuseront aussi à effectuer le coup de pied rotatif simultané.

INSCRIPTION
REGISTER

Note: The progress reports will be available online at: **swimgen.net/search/acccsl**. The swimmer ID required can be found in an email you will receive, or you can request it by emailing **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** or **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

À noter : Les bulletins seront disponibles sur **swimgen.net/search/acccsl**. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel ou vous pouvez le demander par courriel à **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** ou **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

Group Lessons • Leçons de groupe

Swimmer level • Niveau nageur (6 – 12 yrs • ans)

**Please note classes are cancelled on Nov 25 and 26.*

Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 et 26 nov.

Swimmer Nageur Level • Niveau	Age • Âge	Sat • Sam	Sun • Dim	Price Prix	Location Emplacement
1	6 – 12 yrs • ans	9:00 – 9:30 10:10 – 10:40 11:20 – 11:50 11:55 – 12:25 12:30 – 13:00	9:00 – 9:30 10:10 – 10:40 11:20 – 11:50 11:55 – 12:25 12:30 – 13:00	Fall • Automne $79 (R) $93 (NR) Winter • Hiver $70 (R) $82 (SR)	ACC—REC
2	6 – 12 yrs • ans	10:10 – 10:40 10:45 – 11:15 11:55 – 12:25 12:30 – 13:00	10:10 – 10:40 10:45 – 11:15 11:55 – 12:25 12:30 – 13:00	Fall • Automne $79 (R) $93 (NR) Winter • Hiver $70 (R) $82 (SR)	ACC—REC
3	6 – 12 yrs • ans	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35 12:45 – 13:30	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35 12:45 – 13:30	Fall • Automne $84 (R) $97 (NR) Winter • Hiver $74 (R) $86 (SR)	ACC—COMP
4	6 – 12 yrs • ans	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35	Fall • Automne $84 (R) $97 (NR) Winter • Hiver $74 (R) $86 (SR)	ACC—COMP
5	6 – 12 yrs • ans	9:10 – 9:55 10:50 – 11:35	9:10 – 9:55 10:50 – 11:35	Fall • Automne $84 (R) $97 (NR) Winter • Hiver $74 (R) $86 (SR)	ACC—COMP
6	6 – 12 yrs • ans	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	Fall • Automne $84 (R) $97 (NR) Winter • Hiver $74 (R) $86 (SR)	ACC—COMP

Course Descriptions • Description des cours

Swimmer 1 to 2: 30-minute classes.
Swimmer 3 to 6: 45-minute classes.

Nageur 1 à 2: cours de 30 minutes.
Nageur 3 à 6: cours de 45 minutes.

Swimmer 1

Prerequisite: Age: 6 – 12 years

These beginners will become comfortable jumping into water with and without a Personal Flotation Device. They'll learn to open their eyes, exhale and hold their breath underwater. They'll work on floats, glides and kicking through the water on their front and back.

Nageur 1

Prérequis : Âge : 6 – 12 ans

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Swimmer 2

Prerequisite: Swimmer 1

These advanced beginners will jump into deeper water and learn to be comfortable falling sideways into the water wearing a Personal Flotation Device (PFD). They'll be able to support themselves at the surface without an aid, learn whip kick, swim 10 – 15m on their front and back, and be introduced to flutter kick interval training (4 x 9 – 12m).

Nageur 2

Prérequis : Nageur 1

Les débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils pourront se maintenir à la surface sans aide, d'apprendre le coup de rotatif simultané, ainsi que nager 10m – 15m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entrainement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4x5 m)

Swimmer 3

Prerequisite: Swimmer 2

These intermediate swimmers will dive and do in – water-front somersaults. Their new bag of tricks includes hand-stands and completion of the Canadian Swim to Survive® Standard. They'll work on 10 – 15m of front crawl, back crawl and whip kick. Flutter kick interval training increases to 4 x 25m. A 50m swim is required to complete the swim to survive standard.

Nageur 3

Prérequis : Nageur 2

Les nageurs intermédiaires plongeront et feront des roulades dans l'eau et des appuis renversés. Ils complèteront les normes du programme canadien Nager pour survivre®. Ils pratiqueront le crawl, le dos crawlé et le coup de pied rotatif simultané sur 10 à 15 mètres. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 25m. Une nage de 50 mètres est nécessaire pour compléter la norme du programme Nager pour survivre®

Swimmer 4

Prerequisite: Swimmer 3

These advanced intermediate swimmers will swim 5m underwater and lengths of front, back crawl, whip kick, and breaststroke arms with breathing. They'll cap it all off with front crawl sprints over 25m and 4 x 25m front or back crawl interval training.

Nageur 4

Prérequis : Nageur 3

Les nageurs intermédiaires avancés nageront 5 m sous l'eau et feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, et avec le de coup de pied rotatif simultané en utilisant les bras à la brasse et la respiration de cette dernière. Ils couronneront le tout en effectuant des sprints au crawl sur 25 m et un entraînement par intervalles de 4 x 25 m au crawl ou dos crawlé.

Course Descriptions (cont.) • Description des cours (suite)

Swimmer 5

Prerequisite: Swimmer 4

These advanced swimmers will master shallow dives, cannonball entries, eggbeater kicks, and in – water backward somersaults. Surface dives will take them down to underwater swims. They'll refine their front and back crawl over 50m swims of each, and breaststroke over 15 – 25m. Then they'll pick up the pace in 25m sprints and two interval training bouts: 4 x 50m front or back crawl; and 4 x 10 – 15m breaststroke.

Nageur 5

Prérequis : Nageur 4

Les nageurs avancés maîtriseront les plongeons à fleur de l'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pieds rotatif alternatif et les culbutes arrière dans l'eau. Les plongeons à fleur de l'eau les amèneront à nager sous l'eau. Ils affineront leur technique au crawl et au dos crawlé sur 50 mètres, et la brasse sur 15 à 25 mètres. Puis ils augmenteront le rythme avec des sprints de 25 m et deux séances d'exercices par intervalles : 4 x 50m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 10 – 15m de brasse.

Swimmer 6

Prerequisite: Swimmer 5

These advanced swimmers will rise to the challenge of sophisticated aquatic skills including stride entries, compact jumps and lifesaving kicks like eggbeater and scissor kick. They'll develop strength and power in head – up breaststroke sprints over 25m. They'll easily swim lengths of front crawl, back crawl and breaststroke, and they'll complete the 300m workout.

Nageur 6

Prérequis : Nageur 5

Les nageurs avancés relèveront le défi que présente les habiletés aquatiques sophistiquées, notamment les sauts d'arrêts, les sauts compacts, ainsi que les coups de pied de sauvetage ce qui inclut le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levées sur plus de 25 mètres. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront aussi effectuer des exercices d'entraînements sur 300m.

Visit our Facebook page for all of the latest updates!

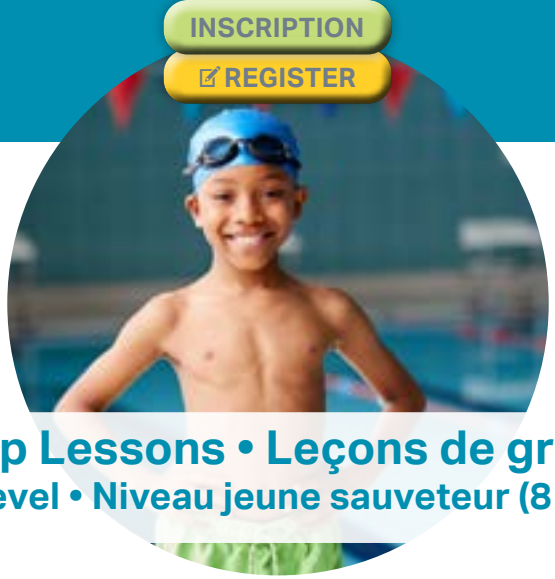
Consultez notre page Facebook pour les plus récentes mises à jour!

facebook.com/recreationCSL

And also... Et aussi...

facebook.com/CSLASwimTeam
facebook.com/csltriathlon
facebook.com/csldaycamps
facebook.com/csltennis

INSCRIPTION
REGISTER



Note: The progress reports will be available online at: **swimgen.net/search/acccsl**. The swimmer ID required can be found in an email you will receive, or you can request it by emailing **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** or **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

À noter : Les bulletins seront disponibles sur **swimgen.net/search/acccsl**. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel ou vous pouvez le demander par courriel à **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** ou **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

Group Lessons • Leçons de groupe

Swim Patrol level • Niveau jeune sauveteur (8 – 12 yrs • ans)

Fall: September 30 (9 wks)
$88 (R), $102 (NR)

Winter: January 27 (8 wks)
$78 (R), $90 (NR)

**Please note classes are cancelled on Nov 25 and 26.*

Automne: 30 septembre (9 sem)
88$ (R), 102$ (NR)

Hiver: 27 janvier (8 sem)
78$ (R), 90$ (NR)

Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 et 26 nov.

Swimmer Nageur Level • Niveau	Age • Âge	Sat • Sam	Sun • Dim	Location Emplacement
7	8 – 12 yrs • ans	11:40 – 12:40	11:40 – 12:40	ACC—COMP
8	8 – 12 yrs • ans	11:40 – 12:40	11:40 – 12:40	ACC—COMP
9	8 – 12 yrs • ans	11:40 – 12:40	11:40 – 12:40	ACC—COMP

Follow us on Instagram!

Suivez-nous sur Instagram!

@loisirsCSLrecreation

Course Descriptions • Description des cours

60-minute classes.

Cours de 60 minutes.

Swimmer 7—Rookie Patrol

Prerequisite: Age: 8 – 12, Swimmer 6

Swimmers continue stroke development with 50m swims of front crawl, back crawl and breaststroke. Lifesaving sport skills include a 25m obstacle swim and 15m object carry. First aid focuses on assessment of conscious victims, contacting EMS, and treatment for bleeding. Fitness improves in 350m workouts and 100m timed swims.

Nageur 7—Jeune sauveteur initié

Prérequis : Âges: 8 à 12 ans, Nageur 6

Les nageurs continueront de développer leur style de nage avec des nages sur 50m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, l'accent est sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrées sur 100 m.

Swimmer 8—Ranger Patrol

Prerequisite: Swimmer 7 (Rookie Patrol)

Swimmers develop better strokes over 75m swims of each stroke. They tackle lifesaving sport skills in a lifesaving medley, timed object support and rescue with a buoyant aid. First aid focuses on assessment of unconscious victims, treatment of victims in shock and obstructed airway procedures. Skill drills develop a strong lifesaving foundation.

Nageur 8—Jeune sauveteur averti

Prérequis : Nageur 7 (Jeune sauveteur initié)

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquerront des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, l'accent est sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettront le développement d'une base solide en sauvetage

Swimmer 9—Star Patrol

Prerequisite: Swimmer 8 (Ranger Patrol)

Swimmers are challenged with 600m workouts, 300m timed swims and a 25m object carry. Strokes are refined over 100m swims. First aid focuses on treatment of bone or joint injuries and respiratory emergencies including asthma and allergic reactions. Lifesaving skills include defence methods, victim removals and rolling over and supporting a victim face up in shallow water.

Nageur 9—Jeune sauveteur expert

Prérequis : Nageur 8 : Jeune sauveteur averti

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrées sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Ils raffineront leur technique de nage sur 100 m pour chaque style. En premiers soins, l'accent sera les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.

INSCRIPTION
REGISTER

Note: The progress reports will be available online at: **swimgen.net/search/acccsl**. The swimmer ID required can be found in an email you will receive, or you can request it by emailing **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** or **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

À noter : Les bulletins seront disponibles sur **swimgen.net/search/acccsl**. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel ou vous pouvez le demander par courriel à **accpoolsupervisors@cotesaintluc.org** ou **ACCfrontdesk@cotesaintluc.org**.

Adult Group Lessons • Leçons de groupe pour adultes

(Age 13+ ans)

Fall: October 1 (9 wks)
$102 (R), $117 (NR)
Winter: Jan. 28 (8 wks)
$90 (R), $104 (NR)

**Please note classes are cancelled on Nov 25 and 26.*

Automne: 1er octobre (9 sem)
102$ (R), 117$ (NR)
Hiver: 28 janvier (8 sem)
90$ (R), 104$ (NR)

Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 et 26 nov.

Adult Adulte Level • Niveau	Women only Femmes seulement Mon • Lun	Men only Hommes seulement Tue • Mar	Co-ed • mixte Wed • Mer	Co-ed • mixte Sun • Dim	Location Emplacement
1	21:00 – 21:45	21:00 – 21:45	19:45 – 20:30		ACC—REC
2/3			19:00 – 19:45	13:00 – 13:45	ACC—COMP

Women only: learn to swim with a female instructor.

Men only: learn to swim with a male instructor.

Femmes seulement: apprendre à nager avec une instructrice féminine.

Hommes seulement: apprendre à nager avec un instructeur masculin.

Course Descriptions • Description des cours

45-minute classes.

Cours de 45 minutes.

Adult 1 Swim

Prerequisite: 13 years

As a beginner swimmer, you'll learn the following: open your eyes, exhale, and hold your breath underwater; work on floats, glides and kicking through the water on your front and back; support yourself at the surface without an aid; learn to whip kick; swim 10 to 15 metres on your front and back; become comfortable jumping into water with and without a Personal Flotation Device (PFD); fall sideways into the water wearing a PFD; and you'll be introduced to flutter kick interval training of 4 x 9 to 12 metres.

Adulte niveau 1

Prérequis : 13 ans

En tant que nageur débutant, vous apprendrez : à ouvrir les yeux, expirer et retenir votre respiration sous l'eau; à flotter, glisser et faire des battements de jambes dans l'eau sur le dos et sur le ventre; à vous maintenir à la surface sans aide; à apprendre le coup de pied fouetté; à nager 10 à 15 mètres sur le dos et sur le ventre; à sauter avec aise dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI); à tomber sur le côté dans l'eau en portant un VFI; et vous serez initié à l'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 mètres.

Course Descriptions (cont.) • Description des cours (suite)

Adult 2 Swim

Prerequisite: Adult 1 or equivalent

Kick it up a notch working on two interval training workouts of 4 x 25 metres kicking and front or back crawl. You'll be able to perform dive entries and demonstrate breaststroke arms and breathing over 10 to 15 metres. You'll be supporting yourself at the surface for 1 to 2 minutes and showing off your handstands in shallow water.

Adulte niveau 2

Prérequis : Adulte 1 ou équivalent

Passez à la vitesse supérieure en travaillant sur deux séances d'entraînement par intervalles de 4 x 25 mètres de battements de jambes et au crawl ou dos crawlé. Vous serez capable d'exécuter des entrées en plongeant et serez capable de démontrer les bras de la brasse sur 10 à 15 mètres en utilisant la bonne technique de respiration. Vous pourrez nager sur place pendant 1 à 2 minutes et démontrer vos appuis renversés en eau peu profonde.

Adult 3 Swim

Prerequisite: Adult 2 or equivalent

You'll learn eggbeater, new entries and compact jumps. You'll be doing a 300-metre workout and sprinting 25 to 50 metres. You'll master your front crawl, back crawl and breaststroke.

Adulte niveau 3

Prérequis : Niveau 2 ou équivalent

Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts (en boule). Vous ferez des entraînements sur 300 mètres et des sprints de 25 à 50 mètres. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.

Private Swimming Lessons—All Ages

MIS creates confident, capable swimmers quickly and safely! Official providers of private, semi-private, adapted and small group lessons at the ACC. See you at the pool! Lessons may be booked online or by calling the office during business hours.

Register: **Swim-Montreal.com**
Select **Private Lessons**, then **Register**. Select **Cote Saint-Luc Aquatic Centre**, then make your selection.

For more information on these programs, including pricing, **514-294-8259**.

MIS Montreal Institute of Swimming

Cours de natation privés—tous âges

L'Institut de natation de Montréal, (MIS) forme rapidement et de manière sécuritaire des nageurs confiants et capables. MIS est le seul organisme privé autorisé à dispenser des cours privés, semi-privés, adaptés et en petit groupe au CCA. Les leçons peuvent être cédulées en ligne ou en communiquant avec le bureau durant les heures de bureau.

Inscription : **Swim-Montreal.com**
Sélectionner **Cours Privé**, puis **Inscription**. Choisir **Cote St-Luc Aquatic Centre** de la liste de piscines, et choisir votre horaire selon les disponibilités.

Pour plus d'information sur ces programmes, y compris la tarification, composer **514-294-8259**.

INSCRIPTION
REGISTER

Register for these programs to become a lifeguard and/or swim Instructor. You can register for more than one course while respecting the established sequence of courses. Attendance is required.

Inscrivez-vous à ces programmes pour devenir sauveteur et/ou monitor de natation. Vous pouvez vous inscrire à plus qu'un cours tout en respectant la séquence établie. Présence requise.

Lifeguard Training • Formation de sauveteur
(Age 13+ ans)

**Please note classes are cancelled on Nov 26.*

Veuillez noter que les cours sont annulés le 26 nov.

Level • Niveau	Age • Âge	Day • Jour	Dates	Time • Heure	Price • Prix	Location Emplacement
Bronze Star Étoile de Bonze	11+ yrs. • ans	Sun • Dim	Oct 1 oct – Dec 3 déc Jan 28 jan – Mar 24 mar	12:00 – 13:15	$120 (R) $145 (NR)	ACC—COMP
Bronze Medallion Médaille de bronze	13+ yrs. • ans	Sun • Dim	Oct 15 oct – Nov 19 nov Feb 11 fév – Mar 17 mar	13:15 – 16:15	$245 (R) $285 (NR)	ACC—COMP
Bronze Cross Croix de bronze	13+ yrs. • ans	Sun • Dim	Oct 15 oct – Nov 19 nov Feb 11 fév – Mar 17 mar	16:15 – 20:00	$270 (R) $305 (NR)	ACC—SL
Standard First Aid Premiers soins—Général	14+ yrs. • ans	Tue & Thu Mar & jeu	Sep 19, 21, 26, 28 sep	18:00 – 22:00	$140 (R) $165 (NR)	ACC—SL
		Thu & Sun Jeu & dim	Jan 4, 7, 11 jan Apr 4, 7, 11 avr	Thu • jeu 18:00 – 22:00 Sun • Dim 8:30 – 16:30	$140 (R) $165 (NR)	ACC—SL
National Lifeguard Sauveteur national	16+ yrs. ans	Sun • Dim	Oct 1 oct – Dec 3 déc Jan 28 jan – Mar 24 mar	15:00 – 20:00	$310 (R) $370 (NR)	ACC—SL
Swim Instructor—Lifesaving Society Cours de moniteur de natation—Société de sauvetage	15+ yrs. ans	Thu • jeu	Oct 5 oct – Nov 30 nov	18:00 – 21:30	$355 (R) $425 (NR)	ACC—SL
Lifesaving Instructor Course—Lifesaving Society* Cours de moniteur de sauvetage—Société de sauvetage*	15+ yrs. ans	Wed & Thu Mer & jeu	Jan 3 – 11 jan	18:00 – 22:00	$315 (R) $360 (NR)	ACC—SL

Level • Niveau	Age • Âge	Day • Jour	Dates	Time • Heure	Price • Prix	Location Emplacement
National Lifeguard Recertification Requalification Sauveteur national	16+ yrs. ans	Sun • Dim	Dec 3 déc Jan 14 jan	13:00 – 16:00	$110 (R) $140 (NR)	ACC—SL
			Apr 7 avr	8:00 – 12:00		
Lifesaving practice session Séance d'entraînement au sauvetage	13+ yrs. • ans	Thu • jeu	Nov 9, 16, 23, 30 nov Feb 29 fév Mar 7, 14, 21 mar	19:30 – 20:30	$12.50 (R) $20 (NR) per session par séance	ACC—COMP

IMPORTANT: Participants are responsible for ensuring they hold a current pre-requisite for each course, as outlined in the description.

IMPORTANT: Les participants sont tenus de s'assurer qu'ils possèdent le prérequis nécessaire pour chaque cours, tel qu'indiqué dans la description.

***Free Courses**

Includes books and certification fee. While the course is offered free, we are required to charge the sales tax, as well as items such as pocket mask and whistle. These items may be purchased at the front desk.

Québec

***Cours Gratuit**

Comprend les publications et les frais de certification. Bien que le cours soit offert gratuitement, nous sommes obligés de facturer la taxe de vente, ainsi que des effets personnels tels que le masque de poche et le sifflet. Ces itèmes sont disponibles à l'accueil.

Course Descriptions • Description des cours

Bronze Star
Étoile de bronze

Prerequisite: 11 – 14 years old, Swim 100m

This course develops swimming proficiency, lifesaving skill and personal fitness. Candidates refine their stroke mechanics, acquire self-rescue skills, and apply fitness principles in training workouts. Bronze Star is excellent preparation for success in Bronze Medallion and provides a fun introduction to lifesaving sport.

Prérequis : Avoir 11 à 14 ans, pouvoir nager 100m

Ce cours développe la maîtrise de la natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'auto-sauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation agréable au sauvetage sportif.

Bronze Medallion
Médaille de bronze

Prerequisite: 11 years old, Bronze Star certifications OR 13 years old by the exam date AND must have completed the highest level of a certified swimming program.

This course challenges the candidate both mentally and physically. Judgment, knowledge, skill, and fitness—the four components of water rescue— form the basis of Bronze Medallion training. Candidates acquire the assessment and problem-solving skills needed to make good decisions in, on, and around the water. Bronze Medallion is a prerequisite for assistant lifeguard training in Bronze Cross

A minimum class attendance of 75% is mandatory. The exam takes place on the last day of class, attendance required. Manual and certification fees included.

Prérequis: 11 ans, posséder une certification Étoile de bronze OU 13 ans en date de l'examen final ET doit avoir complété le plus haut niveau d'un programme de natation.

Ce cours sollicite le candidat tant sur le physique que le mental. Le jugement, la connaissance, les habiletés, et la forme physique - les quatre piliers du sauvetage aquatique - sont à la base de la formation Médaille de bronze. Les candidats acquièrent les habiletés essentielles d'évaluation et de résolution de problème afin de prendre de bonnes décisions dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. La Médaille de bronze est un préalable à la Croix de bronze pour la formation des assistants sauveteurs.

Une présence en cours de 75% est obligatoire. L'examen a lieu le dernier jour de cours, présence obligatoire. Manuel et frais de certification inclus.

Course Descriptions (cont.) • Description des cours (suite)

Prerequisite: Bronze Medallion

This course begins the transition from lifesaving to lifeguarding and prepares candidates for responsibilities as assistant lifeguards. Candidates strengthen and expand their lifesaving skills and begin to apply the principles and techniques of active surveillance in aquatic facilities. Bronze Cross emphasizes the importance of teamwork and communication in preventing and responding to aquatic emergencies. Bronze Cross is a prerequisite for advanced training in the Society's National Lifeguard and leadership certification programs. A minimum class attendance of 75% is mandatory. The exam takes place on the last day of class, attendance required.

Bronze Cross

Croix de bronze

Prérequis : Médaille de bronze

Ce cours amorce la transition du sauvetage vers la surveillance aquatique et prépare les candidats aux responsabilités qu'ils auront en tant qu'assistants surveillants-sauveteurs. Les candidats consolident et développent leurs habiletés de sauvetage et commencent à appliquer des principes et des techniques de surveillance active dans les installations aquatiques. La Croix de bronze met l'accent sur l'importance du travail d'équipe et de la communication dans le cadre de la prévention et de l'intervention en situation d'urgence aquatique. La Croix de bronze est un préalable pour les programmes de formations avancés des certificats Sauveteur national et Leadership de la Société. Une présence en cours de 75% est obligatoire. L'examen a lieu le dernier jour de cours, présence obligatoire.

This course provides comprehensive training covering all aspects of first aid and CPR. Standard First Aid incorporates all of Emergency First Aid and is designed for those who require a more in-depth understanding of first aid including: legal implications of first aid treatment, spinal injuries, heat or cold injuries, bone and joint injuries, chest injuries, and medical emergencies. Includes CPR-C certification.

A perfect attendance score (100%) is mandatory.

Standard First Aid

Premiers soins — Général

Ce cours est une formation complète qui couvre tous les aspects du secourisme et de la RCR. Ce cours comprend l'ensemble de la formation de Secourisme d'urgence et il est conçu pour ceux et celles qui souhaitent comprendre, de manière plus approfondie les principes de secourisme, y compris : les aspects médicaux et juridiques des premiers soins, les blessures à la colonne vertébrale, les blessures causées par le chaud ou le froid, les blessures aux os et aux articulations, les blessures à la poitrine, ainsi que les urgences médicales. Le cours comprend la certification de RCR-C. Une présence complète (100%) au cours est obligatoire.

Prerequisite: minimum 15 years of age, Bronze Cross, Standard First Aid

The National Lifeguard certification is Canada's professional lifeguard standard, it develops a sound understanding of lifeguarding principles, good judgment, and a mature and responsible attitude towards the lifeguard's role. National Lifeguard training emphasizes prevention and effective rescue response in emergencies including first aid treatment. Candidates develop teamwork, leadership and communication skills. Fitness requirements include a timed object recovery, 50 m sprint challenge, 50 m rescue drill and 400 m endurance challenge. A minimum class attendance of 90% is mandatory. The exam takes place on the last day of class, attendance required

National Lifeguard

Sauveteur national

Prérequis : Il faut être âgé d'au moins 15 ans et détenir une certification de Croix de Bronze, ainsi qu'une certification de Premiers Soins — Général

La certification Sauveteur national est la norme professionnelle canadienne en matière de sauvetage, elle développe une solide compréhension des principes de la surveillance aquatique, un bon jugement, ainsi qu'une attitude mature et responsable envers le rôle du surveillant-sauveteur. La formation de Sauveteur national met l'accent sur la prévention et l'intervention efficaces en sauvetage lors de situations d'urgence, y compris le traitement des premiers soins. Les candidats développent les habiletés de travail d'équipe, de leadership et de communication. Les exigences de la forme physique incluent la récupération chronométrée d'un objet, un défi sprint de 50 m, un exercice de sauvetage de 50 m et une nage d'endurance de 400 m. Une présence en cours de 90% est obligatoire. L'examen a lieu le dernier jour de cours, présence obligatoire.

Course Descriptions (cont.) • Description des cours (suite)

National Lifeguard Recertification / Requalification Sauveteur national

National Lifeguard certification is valid for two years and is recertified by completing a National Lifeguard recertification exam. To prepare for the exam, candidates are responsible for reviewing the required content and skills. Candidates should bring Alert, a whistle, barrier devices (gloves and pocket mask) and proof of prerequisite (previous National Lifeguard).

La certification de Sauveteur national est valide pour deux, l'examen de requalification renouvelle la certification de Sauveteur national. Afin de se préparer à l'examen, les candidats sont responsables de réviser la matière et les habiletés exigées. Ils doivent aussi apporter Alerte, un sifflet, des barrières de protection (gants et masque de poche) et une preuve de préalable (certificat antérieur de Sauveteur national).

Swim Instructor Lifesaving Society / Cours de moniteur de natation Société de sauvetage

Prerequisite: 15 years of age by the end of the Swim Instructor Course, and Bronze Cross (or higher) certification.

The Lifesaving Society Swim Instructor course prepares you to teach and evaluate basic swim strokes and related skills. You will learn proven teaching methods, a variety of stroke development drills, and correction techniques. You can teach and certify candidates in all levels of the Swim for Life® (swimming lessons) and swim patrol.

Prérequis : Avoir 15 ans à la fin du cours de moniteur de natation et détenir une certification de Croix de bronze (ou plus).

Le cours de moniteur de natation de la Société de sauvetage vous prépare à enseigner et à évaluer styles de base de la natation et les compétences connexes. Vous apprendrez des méthodes d'enseignement éprouvées, une variété d'exercices pour les divers styles de natation et des techniques de correction. Vous pourrez enseigner et certifier des candidats à tous les niveaux des programmes Nager pour la vie® (leçons de natation) et patrouille de natation.

Lifesaving Instructor Lifesaving Society / Cours de moniteur de sauvetage Société de sauvetage

Prerequisite: Prerequisite: 15 years of age by the end of the course, Bronze Cross (or higher) and a swim instructor certification.

The Lifesaving Society Lifesaving Instructor course prepares you to teach and evaluate basic swim strokes and related skills. You will learn proven teaching methods, a variety of stroke development drills, and correction techniques. You can teach and certify candidates in all Bronze levels (Bronze Star, Bronze Medallion, Bronze Cross).

Prérequis : Prérequis : Avoir 15 ans à la fin du cours, détenir une certification de Croix de bronze (ou plus) et moniteur de natation.

Le cours de moniteur de natation de la Société de sauvetage vous prépare à enseigner et à évaluer styles de base de la natation et les compétences connexes. Vous apprendrez des méthodes d'enseignement éprouvées, une variété d'exercices pour les divers styles de natation et des techniques de correction. Vous pourrez enseigner et certifier des candidats dans tous les niveaux de bronze (Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze).

Lifesaving practice session / Séance d'entraînement au sauvetage

Prerequisite: be registered in a lifesaving course at the ACC

These sessions are available for those registered in a bronze level class or National Lifeguard, who wish to practice their physical and lifesaving skills and who are preparing for their next lifesaving class or exam. An instructor will be present to provide guidance.

Prérequis : être inscrit à un cours de sauvetage à l'ACC.

Ces sessions sont disponibles pour les personnes inscrites à un cours de niveau bronze ou Sauveteur National, qui souhaitent pratiquer leurs compétences physiques et de sauvetage et qui préparent leur prochain cours de sauvetage ou pour leur examen.. Un moniteur sera présent pour les guider.

INSCRIPTION
REGISTER

Train in a competitive environment to develop technique and endurance to compete at Regional, Provincial and National levels. Teams train from September to June. New swimmers must attend a try-out to determine level.

Entraînez-vous dans un environnement compétitif et développez technique et endurance pour participer aux épreuves régionales, provinciales et nationales. L'entraînement a lieu de septembre à juin. Les nouveaux nageurs doivent se qualifier pour déterminer leur niveau.

Youth Swim Teams • Équipe de natation pour jeunes

Tryouts: August 28, 29 and 30 from 15:00 – 18:00. Please contact **jhalliday@cotesaintluc.org** to book a tryout.

Essais : 28, 29 et 30 août de 15h00 à 18h00. Contactez **jhalliday@cotesaintluc.org** pour prendre rendez-vous.

Level • Niveau	Prequisite • Prérequis	Day(s) Jour(s)	Time Heure	Price Prix	Location Emplacement
Starts: Sept. 19 (40 wks)				**Débute : 19 sept. (40 sem)**	
Intro to Competition Intro à la compétition	< 12 yrs/ans 25m swim, freestyle • nage, style libre	Tue & Thu Mar & jeu	18:30-19:30	$500	ACC—REC
Youth Prep Group préparatoire	< 12 yrs • ans 25m continuous front & back crawl • pouvoir nager 25 m continus de crawl avant et dos	Tue & Thu Mar & jeu	17:00 – 18:30	$800	ACC—COMP
		Sun • Dim	7:00 – 9:00		
Youth (A) Jeunes (A)	< 12 yrs • ans Previous competitive experience or Try-out • Expérience antérieure en compétition ou essais de qualification	Mon, Wed, Fri Lun, mer, ven	16:00 – 17:30	$870	ACC—COMP
		Sun • Dim	7:00 – 9:00		
Youth (B) Jeunes (B)		Mon, Wed, Fri Lun, mer, ven	17:30 – 19:00		
		Sun • Dim	7:00 – 9:00		
Age Group Groupe d'âge	10 – 15 yrs • ans Try-out • essais de qualification	Mon to Fri Lun au ven	17:30 – 19:30	$1245	ACC—COMP
		Sun • Dim	7:00 – 9:00		
Age group Elite Groupe d'âge élite	10 – 15 yrs • ans Try-out • essais de qualification	Mon to Fri Lun au ven	16:00 – 18:30	$1350	ACC—COMP
		Sat • Sam	6:00 – 8:45		
Senior Training Entraînement senior	13+ yrs • ans Try-out • essais de qualification	Mon, Wed, Fri Lun, mer, ven	18:00 – 19:30	$930	ACC—COMP

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

INSCRIPTION
REGISTER

Youth Swim Teams (cont.) • Équipe de natation pour jeunes (suite)

Level • Niveau	Prequisite • Prérequis	Day(s) Jour(s)	Time Heure	Price Prix	Location Emplacement
Starts: Sept. 19 (40 wks)					**Débute : 19 sept. (40 sem)**
Senior	13+ yrs • ans Try-out • essais de qualification	Mon to Fri Lun au ven	17:30 – 19:30	$1550	ACC—COMP
		Tue & Thu Mar & jeu	6:00 – 7:30		
		Sat • Sam	6:00 – 8:45		
Senior Elite **Senior élite**	13+ yrs • ans Try-out • essais de qualification	Mon to Fri Lun au ven	16:00 – 18:30	$1675	ACC—COMP
		Tue & Thu Mar & jeu	6:00 – 7:30		
		Sat • Sam	6:00 – 8:45		
Fall: Sep 19 (10 wks) **Winter: Jan 23 (10 wks)**			**Automne : 19 sep (10 sem)**		**Hiver : 23 jan (10 sem)**
Competitive Lessons **Leçons de compétition**	<12 yrs • ans completed Swimmer 6 Nageur 6 complété	Tue • Mar	16:00 – 17:00	$120	ACC—COMP
		or/ou Thu • Jeu	16:00 – 17:00	$120	
		or/ou Sun • Dim	8:00 – 9:00	$120	

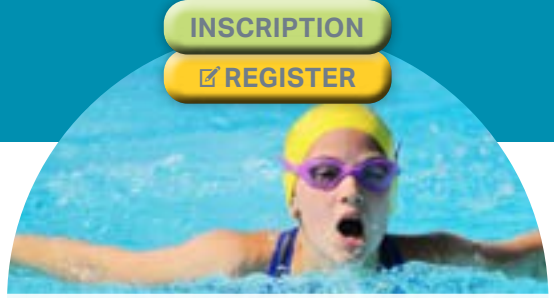
Information **SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220**

Like us on Facebook for all of the latest updates!

Rejoignez-nous sur Facebook pour toutes les dernières mises à jour!

facebook.com/recreationCSL

INSCRIPTION
REGISTER



Program location will be indicated on the invoice.

L'emplacement du programme sera indiqué sur la facture.

Youth Triathlon Teams • Équipe de triathlon pour jeunes

Level • Niveau	Age • âge	Day(s) Jour(s)	Time Heure	Price Prix	Activity • Activité
Fall: Sept. 18 (10 wks)	**Winter: Jan 22 (10 wks)**			**Automne : 18 sep (10 sem)**	**Hiver : 22 jan (10 sem)**
Intro to Triathlon Intro au triathlon	<13 yrs • ans	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$130	dryland • hors piscine
		Sat • Sam	10:00 – 11:00		swimming • en piscine
	14+ yrs • ans	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$130	dryland • hors piscine
		Sat • Sam	10:00 – 11:00		swimming • en piscine
Triathlon Transition Transition au triathlon	10 – 17 yrs • ans	Mon • Lun	18:30-20:00	$260	dryland • hors piscine
		Tue & Thu • Mar & jeu	6:00-7:30		swimming • en piscine
		Sat • Sam	8:00 – 12:00		swimming and dryland en piscine et hors piscine
Starts: Sept. 25 (48 wks)					**Débute : 25 sept. (48 sem)**
Youth Triathlon pour jeunes	10 – 17 yrs • ans	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$1275	Running • Course à pied
		Tue & Thu • Mar & jeu	6:00 – 7:30		Swimming • Natation
		Sat • Sam	8:00 – 10:00		Swimming • Natation
		Sat • Sam	10:30 – 12:00		Biking • Vélo
Youth Triathlon pour jeunes (2x/wk • sem)	10 – 17 yrs • ans	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$900	Running • Course à pied
		Sat • Sam	8:00 – 10:00		Swimming • Natation
		Sat • Sam	10:30 – 12:00		Biking • Vélo

Course Descriptions • Description des cours

Intro to Triathlon

Explore the sport of running, biking and swimming combined.

Introduction au triathlon

Une introduction à la course à pied, le cyclisme et la natation.

Youth Triathlon Transition

Prerequisite: Intro to Triathlon.

This program is the sequel to the Intro to Triathlon program. It is a Level II triathlon program that helps young athletes ages 10 to 17 who wish to acquire advanced triathlon skills in swimming, riding and running. The focus of the program is fun combined with skill development to prepare young athletes for their first triathlon. Learning to safely transition between the swim-bike-runs will ensure each athlete's success.

Transition au triathlon pour les jeunes

Prérequis : Intro au triathlon.

Ce programme est la suite du programme Intro to Triathlon. Il s'agit d'un programme de triathlon de niveau II destiné aux jeunes athlètes de 10 à 17 ans qui souhaitent acquérir des compétences avancées en natation, en équitation et en course à pied. Le programme est axé sur le plaisir et le développement des compétences afin de préparer les jeunes athlètes à leur premier triathlon. Apprendre à faire la transition en toute sécurité entre la natation, le vélo et la course à pied assurera le succès de chaque athlète.

Youth Triathlon

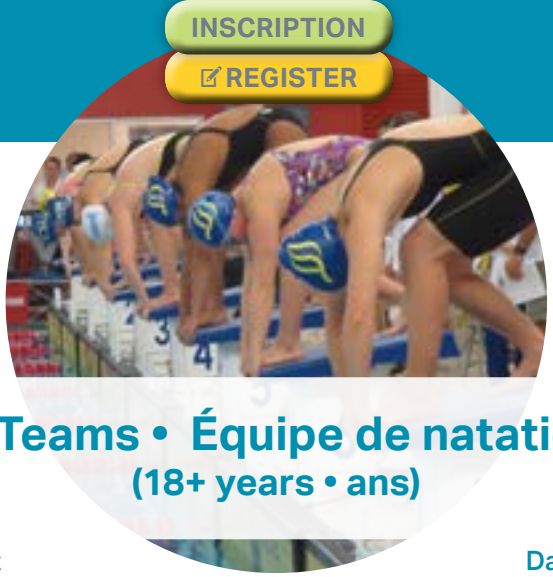
Plunge into the triathlon world. The Youth Triathlon program provides a swimming component. Weekly run and cycle training plans will be sent to participants by your coach. Program includes strength conditioning and running training. Team runs from September to August.

Triathlon Jeunesse

Découvrez l'univers du triathlon. Ce programme comprend de la natation. Les participants recevront un programme hebdomadaire de course à pied et de cyclisme. Le programme comprend du conditionnement musculaire et l'entraînement à la course à pied. Les équipes s'entraînent de septembre jusqu'en août.

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

INSCRIPTION
REGISTER



For swimmers who want to improve their swimming strokes, technique or general fitness. Swimmers of all levels are welcome; no prior competitive experience required.

Pour les nageurs qui veulent améliorer leur nage, leur technique ou leur forme physique générale. Les nageurs de tous niveaux sont la bienvenue. Aucune expérience de compétition nécessaire.

Masters Swim Teams • Équipe de natation des maîtres

(18+ years • ans)

Program runs: September to August
Price: $700

Dates du programme: septembre à août
Prix: 700$

Day • Jour	Time • Heure	Coach • Entraîneur	Location Emplacement
Mon • Lun	6:00 – 7:30	Anastasia	ACC—COMP
	8:00 – 9:30	Anastasia	
Tue • Mar	8:30 – 10:00	Cindy	
	19:30 – 21:00	Anastasia	
Wed • Mer	6:00 – 7:30	Anastasia	
	8:00 – 9:30	Anastasia	
Thu • Jeu	8:30 – 10:00	Cindy	
	19:30 – 21:00	Anastasia	
Fri • Ven	6:00 – 7:30	Anastasia	
	8:00 – 9:30	Anastasia	
Sun • Dim	9:00 – 10:30	Laurie	

Masters 10 Swim Pass

The Masters 10 swim pass can be used for any Masters practice during the season, from September to August. The cost is $150 plus a one-time $100 Club Fee, per season, for a total of $250. The pass can be reloaded for $150.

Laissez-passer pour natation des maîtres (10 entrées)

Le laissez-passer pour natation des maîtres comprend 10 entrées et peut être utilisé pour tout entraînement des maîtres pendant la saison, de septembre à août. Le coût est de 150 $, plus une cotisation de 100$ par saison pour les frais de club, pour un total de 250 $. La carte peut être remplie pour 150 $.

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

INSCRIPTION
REGISTER

Program location will be indicated on your invoice.

L'emplacement du programme sera indiqué sur la facture.

Adult Triathlon Teams • Équipe de triathlon pour adultes

(18+ years • ans)

Level • Niveau	Day(s) • Jour(s)	Time • Heure	Price Prix	Activity • Activité
Teams run from September to August.				Les équipes s'entraînent de septembre jusqu'en août.
Elite Triathlon élite	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$1800	Dryland • Hors piscine
	Tue • Mar	6:00 – 7:30		Swimming • Natation
		16:00 – 17:30		Dryland • Hors piscine
	Wed • Mer	10:00 – 12:00		Swimming • Natation
	Thu • Jeu	6:00 – 7:30		Swimming • Natation
	Fri • Ven	10:00 – 12:00		Swim/Run • Natation/course à pied
	Sat • Sam	8:00 – 10:00		Swimming • Natation
		10:30 – 12:00		Dryland • Hors piscine
Elite Triathlon élite (2x/wk • sem)	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$900	Swimming • Natation
	Sat • Sam	8:00 – 10:00		Swimming • Natation
		10:30 – 12:00		Dryland • Hors piscine
Masters Triathlon des maîtres	Mon • Lun	18:30 – 20:00	$1150	Dryland • Hors piscine
	Tue • Mar	6:00 – 7:30		Swimming • Natation
	Thu • Jeu	6:00 – 7:30		Swimming • Natation
	Sat • Sam	8:00 – 10:00		Swimming • Natation
		10:30 – 12:00		Dryland • Hors piscine

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

INSCRIPTION
REGISTER

Program location will be indicated on the invoice.

L'emplacement du programme sera indiqué sur la facture.

Adult Triathlon Teams (cont.) • Équipe de triathlon pour adultes (suite)

(18+ years • ans)

Level • Niveau	Day(s) • Jour(s)	Time • Heure	Price Prix	Activity • Activité
Teams run from September to August.		**Les équipes s'entraînent de septembre jusqu'en août.**		
Masters Triathlon (swim only) **Triathlon des maîtres (natation seulement)**	Tue • Mar	6:00 – 7:30	$700	Swimming • Natation
	Thu • Jeu	6:00 – 7:30		
	Sat • Sam	8:00 – 10:00		
Fall: Sept. 25 (10 wks) Winter: Jan 22 (10 wks)		**Automne : 25 sept. (10 sem) Hiver : 22 jan (10 sem)**		
Open Water Triathlon Entraînement au triathlon en eau libre	Mon and Wed Lun et mer	19:30-21:00	$200	Swimming • Natation

Course Descriptions • Description des cours

Triathlon Masters

Plunge into the triathlon world. The triathlon master's program provides a swimming component. Weekly run and cycle training plans will be sent to participants by your coach. Participants may increase their training with the add-on programs geared towards triathletes listed in the table above.

Triathlon des maîtres

Découvrez l'univers du triathlon. Ce programme comprend de la natation. Les participants recevront un programme hebdomadaire de course à pied et de cyclisme. Le programme comprend du conditionnement musculaire et l'entraînement à la course à pied. Les participants pourront augmenter leur entraînement en ajoutant les activités dans le tableau ci-dessus conçues spécialement pour les triathlètes.

Triathlon Elite

Full programming from Monday to Saturday. This program includes individual written programming as well as on-site workouts.

Triathlon Élite

Programmation du lundi au samedi. Ce programme comprend un programme personnalisé ainsi que des entraînements au CCA.

Open Water Triathlon

Using open water swimming techniques and tactics, this program will improve your endurance-based swimming practice for non-pool environments. At the pool sessions you will learn the essential open water skills such as sighting, drafting, pack swimming, adapting your stroke, starts and finishes and turning buoys.

Entraînement au triathlon en eau libre

Par le biais de techniques et de tactiques de natation en eau libre, ce programme améliorera votre pratique de la natation basée sur l'endurance dans des environnements autres que la piscine. Lors des sessions en piscine, vous apprendrez les techniques essentielles de la nage en eau libre telles : repérage, drafting, nage en peloton, adaptation de la nage, départs et arrivées et virage à la bouée.

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

INSCRIPTION
REGISTER

Class descriptions and pre-requisites for levels to follow.

Descriptions des classes et prérequis pour les niveaux à suivre.

Drop-in price
Prix cours à l'unité
$10.50 (R), $8 (SR),
$12.50 (NR), $10 (SNR)

Aqua Fitness • Aquaforme
(Age 18+ ans)

Fall: Sept. 18 (13 wks)
$104 (R), $83(SR), $123 (NR), $98 (SNR)
Winter: Jan. 8 (11 wks)
$88 (R), $70 (SR), $104 (NR), $84 (SNR)

**Please note classes are cancelled on Sept 25, Oct 9, Nov 24, Feb 8.*

Automne: 18 sept. (13 sem)
104$ (R), 83$ (SR), 123$ (NR), 98$ (SNR)
Hiver: 8 jan. (11 sem)
88$ (R), 70$ (SR), 104$ (NR), 84$ (SNR)

**Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 sept, 9 oct, 24 nov, 8 fév.*

Level • Niveau	Mon • Lun	Tue • Mar	Wed • Mer	Thu • Jeu	Fri • Ven	Location Emplacement
Shallow Water Eau peu profonde	8:30 – 9:30 11:00 – 12:00		8:30 – 9:30 11:00 – 12:00		8:30 – 9:30 11:00 – 12:00	ACC—REC
Deep Water Eau profonde	10:00 – 11:00				10:00 – 11:00	ACC—COMP
Deep Aquacise Aqua exercise eau profonde		10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:00		ACC—COMP
Deep Aquacise Training Formation Aqua exercise eau profonde	11:15 – 11:45					ACC—COMP
Aqua arthritis Aqua arthrite	13:00 – 14:00		12:00 – 13:00		12:00 – 13:00	ACC—REC
Cardio Box Cardio-Box	19:30 – 20:30					ACC—REC
Shallow Water Aqua-Mix Eau eu profonde Aqua-Mix		20:00 – 21:00				ACC—REC

Course Descriptions • Description des cours

A program that incorporates light-impact exercises in shallow water with music. Develop and improve your cardiovascular capacity and condition your muscles.

Shallow Water
Eau peu profonde

Des exercices à faible impact en eau peu profonde, effectués sur de la musique qui aident à améliorer l'endurance cardiovasculaire et la condition musculaire.

Deep water class that combines aquafitness exercises with lap swimming and endurance drills Basic swimming ability an asset.

Deep Water
Eau profonde

Cours en eau profonde combinant des exercices d'aquaforme, de natation et d'endurance. Capacité de base en natation, un atout.

Deep water class that combines aquafitness exercises with lap swimming and endurance drills. Basic swimming ability an asset.

Aquacise
Aqua exercise

Exercices en eau profonde qui combinent aquaforme, natation en longueurs et exercices d'endurance. Capacité de base en natation, un atout.

Get more out of the deep water Aquacise class. Aquacise training will focus on improving your technique with lap swimming.

Aquacise Training
Formation Aqua exercise

Profitez au maximum des cours Aquacise en eau profonde. La formation Aquacise se concentre sur l'amélioration de votre technique de natation.

Aquatic physical conditioning for people with joint problems. The emphasis is on stretching and muscle toning to improve and retain a good range of motion. The class focuses on balance work and cardio using the resistance of the water.

Aqua arthritis
Aqua arthrite

Programme aquatique de conditionnement physique pour ceux qui souffrent de problème aux articulations. L'emphase est placée sur l'étirement et la tonification musculaire pour améliorer et maintenir une bonne amplitude de mouvement. Le cours se focalise sur le développement de l'équilibre et du cardio en utilisant la résistance de l'eau.

A rotating mix of Aqua Fitness styles. May include bootcamp, high intensity interval training, tabata, Aqua-Cycle, cardio box and more.

Aqua-Mix

Une variété de diverses formes d'entraînement d'aquaforme, dont bootcamp, entraînement par intervalles à haute intensité, tabata, aqua-cycle, cardio box et plus encore.

Improve cardio, strength and endurance. In this class you will kick, punch and jab your way to fitness. Appropriate for all levels.

Cardio Box
Cardio-Box

Améliorez votre cardio, votre force et votre endurance. Dans ce cours, vous allez donner des coups de pied et des coups de poing pour vous mettre en forme. Convient à tous les niveaux.

INSCRIPTION
REGISTER

Aqua Cycle
(Age 18+ ans)

12 bicycles available

12 bicyclettes disponibles

Fall: Sept. 18 (13 wks)
$104 (R), $83(SR), $123 (NR), $98 (SNR)
Winter: Jan. 8 (11 wks)
$88 (R), $70 (SR), $104 (NR), $83 (SNR)

**Please note classes are cancelled on Sept 25, Oct 9, Nov 24, Feb 8.*

Automne: 18 sept. (13 sem)
104$ (R), 83$ (SR), 123$ (NR), 98$ (SNR)
Hiver: 8 jan. (11 sem)
88$ (R), 70$ (SR), 104$ (NR), 83$ (SNR)

**Veuillez noter que les cours sont annulés les 25 sept, 9 oct, 24 nov, 8 fév.*

Level • Niveau	Mon • Lun	Tue • Mar	Thu • Jeu	Location Emplacement
Aqua Cycle		11:00 – 12:00	11:00 – 12:00	ACC—REC
Intro Cycle Cycle d'intro	12:00 – 13:00			ACC—REC

Course Descriptions • Description des cours

Aqua Cycle

Interval training: short bursts of exercise with rest periods between sets. Helps improve cardiovascular fitness.

Entraînement par intervalles : exercices de courte durée avec des périodes de repos entre les séries. Permet d'améliorer la condition cardiovasculaire.

Intro Cycle
Cycle d'intro

Similar to aqua-cycle and designed for those that enjoy a low impact workout. A great class for those with knee issues or in need of a bit more direction.

Similaire à l'aqua-cycle et conçu pour ceux qui aiment un entraînement à faible impact. Un cours idéal pour ceux qui ont des problèmes de genoux ou qui ont besoin d'un peu plus de direction.

Do Good: Volunteer in Your Community

Every year, more than 500 volunteers help out at various programs and events. For Côte Saint-Luc, the contribution volunteers make to our city is clear and for those volunteering the benefits are also clear. Teens who volunteer meet new friends, build confidence and self-esteem and acquire experience which they can add to their CV. Adults who volunteer remain active and engaged, share their experience and widen their social circle. No matter why you decide to volunteer, you do good and everyone benefits from your actions.

Faire du bien : Soyez bénévole dans votre communauté

Chaque année, plus de 500 bénévoles viennent en aide à divers programmes et événements. Pour Côte Saint-Luc, la contribution des bénévoles à notre ville est évidente; mais pour ceux qui font du bénévolat, les avantages sont tout aussi évidents. Les adolescents qui font du bénévolat se font de nouveaux amis, acquièrent de confiance et estime de soi et obtiennent de l'expérience qu'ils peuvent ajouter à leur CV. Les adultes qui font du bénévolat restent actifs et engagés, partagent leur expérience et élargissent leur cercle social. Quelle que soit la raison pour laquelle vous décidez de faire du bénévolat, vous faites du bien autour de vous.

Info: ilahaie@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x2209

Cummings Centre Therapeutic Dementia Care Program

The Dementia Care Program (formerly the Drop-In) aims to optimize the quality of life and wellbeing of people living with dementia and their caregivers. In-person programs are based on guest interests, ability and strengths working within the areas of wellbeing related to connectedness, meaning and joy.

To learn more about this program, please contact:
Sheri Stock
– Program Manager of Day Services
Drop-in Programs, Cummings Centre
at **514-734-1819**
or **sheri.stock@cummingscentre.org.**

Programme de soins aux personnes atteintes de démence du Centre Cummings

Le Programme de soins aux personnes atteintes de démence (anciennement le Programme de halte récréative) vise à optimiser la qualité de vie et le bien-être des personnes atteintes de démence ainsi que de leurs aidants naturels. Les programmes en personne reposent sur les intérêts, les aptitudes et les forces des participants en matière de bien-être associé à un sentiment d'appartenance, de compréhension et de joie.

Pour en savoir davantage sur le programme, veuillez communiquer avec
Sheri Stock
— Chef de programme, Services de jour
Programmes de halte recréative, Centre Cummings
à **514-734-1819**
ou **sheri.stock@cummingscentre.org.**

Code of Conduct

The City has a Code of Conduct in place to ensure safe and respectful experiences throughout our facilities. Please consult the website for complete details.

CoteSaintLuc.org/anti-harassment

Code de conduite

La Ville s'est dotée d'un code de conduite pour assurer les interactions dans toutes nos installations soient sécuritaires et respectueuses. Consulter le site Web pour tous les détails

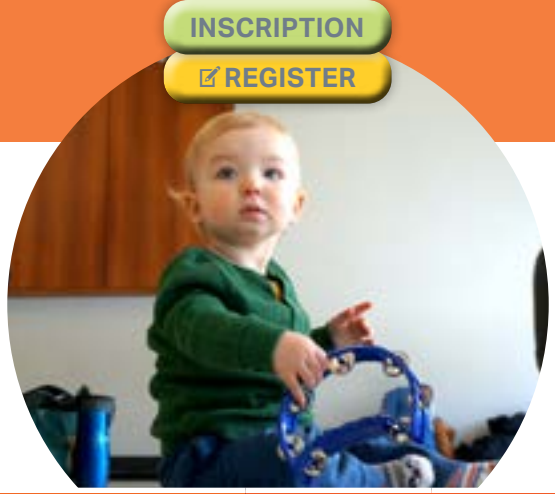
CoteSaintLuc.org/fr/anti-harcelement

Leisure for Children

Loisirs pour enfants

Programs offered by the City of Côte Saint-Luc.

Programmes offerts par la Ville de Côte Saint-Luc.



FALL: October 4 (10 wks) **WINTER:** January 17 (10 wks)				**AUTOMNE :** 4 octobre (10 sem) **HIVER :** 17 janvier (10 sem)	
Activity **Programme**	**Age • Âge**	**Wed • Mer**	**Sun • Dim**	**Price** **Prix**	**Location** **Emplacement**
Music & Movement **Musique & mouvement**	5 – 30 mos.	11:00 – 11:40		$105 (R) $125 (NR)	ACC—MPR
FALL: September 20 (12 wks) **WINTER:** January 14 (11 wks)				**AUTOMNE :** 20 septembre (12 sem) **HIVER :** 14 janvier (11 sem)	
Karate	5 – 16 yrs • ans	17:00 – 18:00	11:00 – 12:00	Fall • Automne $216 (R) $252 (NR) Winter • Hiver $198 (R) $231 (NR)	ACC—DAN
		18:00 – 19:00	12:00 – 13:00		

Course Descriptions • Description des cours

Music & Movement

This musical program of songs, bouncing, rhymes, clapping, finger plays, puppets and musical instruments, parachute and bubble time ends our class with fun for all.

Musique et mouvement

Exploration musicale à l'aide de chansons, de rimes, de tapage des mains, de jeux de doigts, de marionnettes et d'instruments de musique. Chaque séance se termine par des jeux de parachute et de bulles.

Karate

Kids will learn self-defense, and become more self-confident, street smart and improve their speed, precision, movement and agility. The class emphasizes respect for oneself, the teacher and fellow students.

Karaté

Cette activité initie l'enfant aux techniques de l'autodéfense pour développer une plus grande confiance en soi et améliorer la vitesse, la précision et l'agilité. L'enfant apprend à se respecter et à respecter son instructeur et les autres élèves.

Adapted Programming

INSCRIPTION
REGISTER

Programmes adaptés

These programs are open to all children aged 7 to 12 years and are structured to provide support for inclusion of children of all abilities.

Please refer to the program invoice for class cancellations.
Ages: 7 to 12

Ces programmes sont ouverts à tous les enfants de 7 à 12 ans et sont structurés afin de favoriser l'inclusion des enfants de toutes capacités.

Veuillez consulter la facture pour connaître les annulations de cours.
7 à 12 ans

Program • programme	Fall • Automne	Winter • Hiver	Time • Heure	Price Prix	Location Emplacement
Adapted Yoga adapté	Sun • Dim Oct 1 oct – Dec 3 déc	Sun • Dim Jan 21 jan – Mar 24 mar	13:15 – 14:15	$150 (R) $180 (NR)	ACC—DS
Adapted Music • Musique adaptée	Wed • Mer Sep 20 sep – Nov 22 nov	Wed • Mer Jan 7 jan – Mar 20 mar	18:00 – 19:00	$150 (R) $180 (NR)	ACC—AS
Adapted Art adapté	Sun • Dim Oct 1 oct – Dec 3 déc	Sun • Dim Jan 21 jan – Mar 24 mar	10:00 – 11:30	$220 (R) $240 (NR)	ACC—AS
P.L.A.Y. @GYM JOUER@GYM (12 wks • sem)	Sun • Dim	Sun • Dim	9:00 – 9:45 10:00 – 10:45	See description Voir description	ACC—DAN

Course Descriptions • Description des cours

Adapted Yoga

Incorporate gentle movement and breathing exercises to improve skills, and encourage self-regulation.

Yoga adapté

Incorporez des mouvements doux et des exercices de respiration pour améliorer habiletés et encourager l'autorégulation.

Adapted Music

Group music lessons provide a great alternative for children who have different learning styles and want to learn an instrument. Maximum of 7 participants.

Musique adaptée

Des leçons de musique en groupe offrent une excellente alternative aux enfants qui ont des styles d'apprentissage différents et qui veulent apprendre un instrument. Un maximum de 7 participants.

INSCRIPTION
REGISTER

Course Descriptions (cont.) • Description des cours (suite)

Adapted Art

For budding artists! We explore a variety of media and techniques used by professional artists and look at works by the great masters and contemporary artists. This helps us to develop a vocabulary we can use to discuss our work. While specific projects are planned, we are open to the students' ideas. The small group and low ratios make the class ideal for maintaining focus in a calm setting. A vernissage during the last class showcases the students' projects.

Art adapté

Pour les artistes débutants! Nous explorons une variété de supports et de techniques utilisés par les artistes professionnels et examinons des œuvres de grands maîtres et d'artistes contemporains. Cela nous aide à développer un vocabulaire que nous pouvons utiliser pour discuter de notre travail. Bien que des projets spécifiques soient prévus, nous sommes ouverts aux idées des étudiants. Les petits groupes et les faibles taux d'encadrement font de cette classe un lieu idéal pour maintenir la concentration dans un environnement calme. Un vernissage est organisé lors du dernier cours pour présenter les projets des étudiants.

P.L.A.Y. @GYM

P.L.A.Y.@GYM is a program that is designed by an occupational therapist. The goal of the program is to promote participation in physical activity through gymnastics. Individual assessments will be scheduled during the first 2 weeks, followed by a 10-week session.

More information and to register:
playatgym@gmail.com or **514-795-4266**.

JOUER @GYM

Le programme JOUER@GYM a été conçu par un ergothérapeute. Par la gymnastique, les enfants seront encouragés à l'activité physique. Des sessions d'évaluation auront lieu les deux premières semaines, puis suivra une session de 10 semaines.

Pour plus d'information et pour l'inscription:
playatgym@gmail.com ou **514-795-4266**.

Parks and Recreation Bursary Fund

This fund helps local families in need of financial assistance to register their children in recreation programs and supports children with adapted needs. To donate to the fund, please see the contact below.

Fonds du Service des loisirs et des parcs

Ce fonds aidera les familles locales qui ont besoin d'aide financière à inscrire leurs enfants dans des programmes de loisirs et à soutenir les enfants ayant des besoins spéciaux. Pour faire un don, veuillez vous adresser au contact ci-dessous.

Info: Herenia Mata • hmata@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x7011

Outdoor Children's Sports

INSCRIPTION
REGISTER

Sports extérieurs pour enfants

514-485-6806 x2111#
One hour before program start time. Make up classes TBD.

514-485-6806 x2111#
Une heure avant le début de l'activité. Reprise du cours sera à déterminer.

Fall: Sep 7 (5 wks)

INFO: Mark Belvedere
mbelvedere@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x7013

Automne: 7 sep (5 sem)

Program • Programme	Age • Âge	Day • Date	Time • Heure	Price • Prix	Location Emplacement
T-Ball	3 – 4 yrs • ans	Thu • Jeu	16:45 – 17:30	$65 (R) $81 (NR)	HAMP—2
	5 – 6 yrs • ans		17:30 – 18:15		
Intro to Intercommunity Baseball Introduction au baseball intercommunautaire	7 – 8 yrs • ans	Wed • Mer	17:15 – 18:30	$65 (R) $81 (NR)	PET—D2
Street Hockey Hockey-balle	5 – 6 yrs • ans	Thu • Jeu	17:00 – 17:50	$65 (R) $81 (NR)	HAMP
	7 – 8 yrs • ans		18:00 – 18:50		
	9 – 10 yrs • ans		19:00 – 19:50		
	11 – 12 yrs • ans		20:00 – 20:50		
Outdoor soccer Soccer extérieur	3 – 4 yrs • ans	Wed or Thu Mer ou jeu	16:30 – 17:15	$65 (R) $81 (NR)	HAMP
	5 – 6 yrs • ans	Tue • Mar	16:30 – 17:25		
	7 – 8 yrs • ans	Tue • Mar	17:30 – 18:30		
	9 – 10 yrs • ans	Wed • Mer	17:20 – 18:15		
	11 – 12 yrs • ans	Thu • Jeu	17:20 – 18:15		
SNAG Golf Golf pour débutants (SNAG)	5 – 12 yrs • ans	Wed • Mer	17:20 – 18:15	$90 (R) $112 (NR)	HAMP

Course Descriptions • Description des cours

T-Ball

We start training kids early to love baseball. They will learn hand/eye coordination, balance, running the bases, swinging, throwing, catching, and more.

Intro to Intercommunity Baseball

This program will prepare them for future participation in the intercommunity baseball program by teaching them technical skills such as throwing, catching, fielding, hitting and more.

Street Hockey

This program features a combination of drills and games. Mandatory equipment includes helmet with full face mask, gauntlets, hockey stick, running shoes, jock and shin pads.

Outdoor Soccer

We're stretching the summer a little longer! Players must wear shin guards. Soccer cleats recommended. Uniforms not provided.

SNAG Golf

Starting New at Golf or SNAG is an introductory program that will develop fundamental golf skills and establish a love of the game with colourful, giant-headed clubs and oversize golf balls. All equipment is supplied.

T-Ball

Dès leur plus jeune âge, nous apprenons aux jeunes à aimer le baseball. Ils développeront la coordination oeil-main et l'équilibre et apprendront à contourner les buts, à frapper, à lancer, à attraper, et plus encore.

Introduction au baseball intercommunautaire

Cette activité prépare les jeunes au baseball intercommunautaire et leur enseignera les techniques pour lancer, attraper et frapper, le jeu au champ et plus encore.

Hockey-balle

Cette activité comprend une combinaison d'exercices et de matchs. L'équipement obligatoire comprend casque avec visière, gants, chaussures de sport, bâton de hockey, suspensoir et protège tibia.

Soccer Extérieur

Nous prolongeons l'été! Les joueurs doivent porter protège-tibias. Chaussures de soccer recommandées. Aucun uniforme fourni.

Golf pour débutants (SNAG)

Ce programme de golf pour débutants, SNAG (Starting New at Golf) est conçu pour aider l'enfant à développer des habiletés fondamentales et l'amour du jeu. Les enfants utilisent des clubs et balles de golf colorés et surdimensionnés qui rendent le jeu facile et amusant. Tout l'équipement nécessaire est fourni.

Indoor Children's Sports

INSCRIPTION
REGISTER

Sports intérieurs pour enfants

Please refer to the program invoice for class cancellations.

Veuillez consulter la facture pour connaître les annulations de cours.

INFO: Mark Belvedere
mbelvedere@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x7013

Program Programme	Start date Date de début (# wks • sem)	Age • Âge	Day • Date	Time • Heure	Price • Prix	Location Emplacement
Soccer	Fall • automne: Oct 5 oct (8 wks • sem) Winter • Hiver: Jan 14 jan (8 wks • sem)	3 – 4 yrs • ans	Sun • Dim	11:00 – 11:45	$100 (R) $125 (NR)	WAG—G
		5 – 6 yrs • ans		12:00 – 13:00		
		7 – 8 yrs • ans		13:10 – 14:10		
		9 – 10 & 11 – 12 yrs • ans		14:20 – 15:20		
Tennis (TSPA)	Fall • automne: Sep 21 sep (10 wks • sem) Winter • Hiver: Jan 11 jan (10 wks • sem)	5 – 6 yrs • ans	Thu • Jeu	17:00 – 17:50	$160 (R) $185 (NR)	GYM—1
		7 – 9 yrs • ans		18:00 – 18:50		
		10 – 12 yrs • ans		19:00 – 19:50		

Course Descriptions • Description des cours

Indoor Soccer

Players continue to learn and develop techniques and skills in a fun setting. Dry and clean running shoes are required.

Soccer intérieur

L'apprentissage, le jeu et le développent des habiletés continuent tout en s'amusant. Des espadrilles propres et sèches sont exigées.

Indoor Tennis (TSPA)

This program teaches kids tennis skills such as serving, rallying and scoring. Maximum 10 kids per group.

Tennis intérieur (TSPA)

Ce programme enseigne les habiletés du tennis tels service, échanges et pointage. Maximum de 10 enfants par groupe.

Family Drop-in Sports

A time reserved so that adults and children can play together.

Free with Fun Card or regular entry fee.

Sports libres en famille

Un temps réservé pour qu'adultes et enfants puissent jouer ensemble.

Gratuit avec la Carte loisirs ou les frais d'entrée réguliers.

MINI R.E.C.

In partnership with Côte Saint-Luc, Mini R.E.C. provides creative programming for young children. Mini R.E.C. offers a variety of class options: with or without parents for kids ages 0-9

For any question regarding programs, registration, or birthday parties, please don't hesitate to contact Mini R.E.C. directly at info@recondemand.com or 514-360-8597.

En partenariat avec Côte Saint-Luc, Mini R.E.C. offre une programmation créative pour les jeunes enfants. Mini R.E.C. offre une variété d'options de cours : avec ou sans parent ou à l'unité.

Pour toute question concernant la programmation, l'inscription et les anniversaires d'enfants, n'hésitez pas à communiquer directement avec Mini R.E.C. à info@recondemand.com ou 514-360-8597.

More info at • Plus d'info à
www.RecOnDemand.com

What do we offer?

Classes, including but not limited to

Classes for children 0 – 3 years old

Mini Gym Program • Messy Art • Art Exploration

Mini Tumbling • REC Lab • Mini Hop • Ballet

Art & Gym • Mini Yoga • Mini Playtime

Classes for children 3 yrs +

Parcours • ***My Canvas*** Art • Mini Art • Ballet

Hip Hop • ACRO Dance • Tumbling • Gymkata

Custom Programming

Looking for something specific? Let us know and together we'll find a solution!

**Classes offered vary by session*

Ce que nous proposons

Des cours, comprenant mais non limités à

des cours pour enfants de 0 à 3 ans

Mini Gym Program • Messy Art • Art Exploration

Mini Culbute • REC Lab • Mini Hop • Ballet

Art & Gym • Mini Yoga • Mini temps de jeux

Classes pour enfants de 3 ans et plus

Parcours • ***My Canvas*** Art • Mini Art • Ballet

Hip Hop • Danse ACRO • Culbute • Gymkata

Programmation personnalisée

Vous cherchez quelque chose de précis ? Venez nous voir et nous trouverons une solution !

**Les cours proposés varient selon les sessions*

MINI R.E.C.

Children's Birthday Parties!

There is nothing more special than a child's birthday!

We would love to host yours!

For all info on parties in the Mini REC space or Gymnasium please go to the ***Birthday Info*** page on our website and to check for date availability and to book your party go to the ***Book Your Party*** page!

To inquire about renting a smaller space with tables and chairs like the Multipurpose or Activity Room please send us an email to **info@recondemand.com**.

- Please aim to book parties at least 1.5 months in advance to try and ensure your desired date is available
- Limited times/days available in the gymnasium due to high demand
- Please note that upstairs salons are not available to rent for children's events or birthday parties
- For pool parties please call the ACC directly and ask specifically about a ***Pool Party***

Anniversaires d'enfants!

Quoi de mieux qu'une fête d'anniversaire?

Et, nous serons heureux animer la vôtre!

Pour tout savoir sur les fêtes d'anniversaire dans la salle Mini REC ou dans le gymnase, consultez la page ***Infos sur les fêtes*** de notre site web. Vérifiez la disponibilité des dates et réservez votre fête, en consultant la page ***Réservez votre fête*** !

Pour savoir comment réserver une plus petite salle avec des tables et des chaises, comme la salle polyvalente ou la salle d'activités, envoyez courriel à **info@recondemand.com**.

- Assurez-vous d'effectuer vos réservations au moins 45 jours à l'avance afin d'obtenir la date de votre choix.
- En raison d'une forte demande, le créneau horaire des réservations du gymnase est limité.
- Veuillez noter que les salons à l'étage ne peuvent pas être réservés pour des événements pour enfants ou des fêtes d'anniversaire.
- Pour les anniversaires à la piscine, appelez directement au CCA et demandez précisément une ***fête à la piscine***.

To see the Mini Rec program schedule, class descriptions, register for a class, or to book a birthday party visit:

www.RecOnDemand.com

We are hiring! Are you dynamic, have amazing charisma with kids? Are you 16 yrs +, love working with children and looking for a part-time job? We would love to hear from you! Send us your CV, or an email: **info@recondemand.com**.

Pour consulter l'horaire des activités et les descriptions des cours de Mini R.E.C., pour vous inscrire à un cours, ou pour réserver une fête d'anniversaire, visitez :

www.RecOnDemand.com

Nous embauchons! Vous êtes une personne dynamique et possédez un grand charisme avec les enfants? Vous êtes âgé de 16 ans ou plus, vous adorez travailler avec les jeunes et vous cherchez un emploi à temps partiel? Nous serions ravis d'avoir de vos nouvelles! Envoyez-nous votre CV ou un courriel : **info@recondemand.com**.

INSCRIPTION
REGISTER

Program • Programme	Date	Day • Jour	Age • Âge	Time • Heure	Price • Prix	Location • Emplacement
Babysitting Workshop Atelier de gardiennage	Oct 15 oct Feb 4 fév	Sun • Dim	11 – 17 yrs • ans	8:30 –16:30	$70 (R) $85 (NR)	ACC—SL
Stay Safe Prêt à rester seuls	Oct 22 oct Feb 11 fév	Sun • Dim	9 – 13 yrs • ans	8:30 –14:00	$70 (R) $85 (NR)	ACC—SL

Babysitting Workshop

Offered in collaboration with the Canadian Red Cross Society, participants will learn the skills required to carry out babysitting duties, including basic first-aid training. Participants will receive a certification card.

Atelier de gardiennage

Offert en collaboration avec la Croix-Rouge canadienne. Les participants apprendront les habiletés requises pour faire du gardiennage et recevront notamment une formation de base en premiers soins. Les participants recevront une carte de gardien averti.

Stay Safe

Offered in collaboration with the Canadian Red Cross Society, participants will learn the importance of responsibility and respect while being accountable for yourself. They will learn how to stay safe at home and within the community, as well as how to prepare, recognize and respond to unexpected situations, (i.e. inclement weather, strangers, unanticipated visits). As well as learn some basic first aid components.

Prêt à rester seuls

Offert en collaboration avec la Société canadienne de la Croix-Rouge, les participants apprendront l'importance de la responsabilité et du respect tout en étant responsables de soi-même. Ils apprendront à rester en sécurité à la maison et dans la communauté, ainsi qu'à se préparer, à reconnaître et à réagir à des situations inattendues (p. ex. mauvais temps, étrangers, visites imprévues). Ils apprendront également quelques éléments de base des premiers secours.

Game Zone

Price: or $5 drop-in (R, NR)

A space equipped with:

- **a pool table**
- **a ping pong table**
- **foosball table**
- **a Pac-Man arcade game**

ACC • CCA

Zone des jeux

Coût: ou 5 $ par jour (R, NR).

Une salle équipée avec:

- **une table de billard**
- **une table de ping-pong**
- **une table de baby-foot**
- **un jeu d'arcades Pac-Man**

INSCRIPTION
REGISTER

Sports
(18+ years • ans)

No senior rate available for sports.

Aucun tarif pour aînés dans la section Sports.

Oct 3 to end of May

These programs run through Fall, Winter and Spring session.

Price: $85 (R), $110 (NR)
Badminton 2x/ week: $170 (R) $200 (NR)

3 oct à fin mai

Ces programmes ont lieu de l'automne au printemps.

Prix: 85 $ (R), 110 $ (NR)
Badminton: 2 x semaine: 170 $ (R) 200 $ (NR)

Activity • Activité	Mon • Lun	Tue • Mar	Wed • Mer	Thu • Jeu	Location Emplacement
Adult Recreational Badminton Badminton récréatif pour adultes	20:15 – 22:15			20:15 – 22:15	WAG
Adult Recreational Volleyball Volleyball récréatif pour adultes		20:15 – 22:15			WAG
Adult Competitive Volleyball Volleyball compétitif pour adultes			20:15 – 22:15		WAG

Drop-in Sports

Play sports in a relaxed, non-structured environment.
For details and schedule, go to **CoteSaintLuc.org/places/gymnasium**

Sports libres

Jouez aux sports dans une atmosphère détendue non structurée. Pour plus de détails et l'horaire, consulter **CoteSaintLuc.org/fr/lieux/gymnase.**

INSCRIPTION
REGISTER

Course descriptions follow after schedules.

Les descriptions des cours suivent les horaires.

Drop-in price
Prix cours à l'unité
$15 (R) & (SR), $18 (NR) & (SNR)

Zen Fitness • Conditionnement zen
(Age 18+ ans)

Fall: Sep 18 (13 wks)
In person class:
$175.50 (R) $141 (SR) $221 (NR) $177 (SNR)

Automne: 18 sep (13 sem)
Cours en présentiel :
175,50$ (R) 141$ (SR) 221$ (NR) 177$ (SNR)

Winter: Jan 9 (11 wks)
In person class:
$149 (R) $119 (SR) $187 (NR) $150 (SNR)

Hiver: 9 jan (11 sem)
Cours en présentiel :
149$ (R) 119$ (SR) 187$ (NR) 150$ (SNR)

For some programs, the number of weeks varies. Price will be adjusted. No classes Sep 25 and Oct 9.

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence. Pas de cours le 25 sep et le 9 oct.

= Bundle discounts apply
2 classes: 10% off , 3 classes 15% off

= Rabais à l'achat de plus d'un cours
2 cours : 10% rabais, 3 cours rabais 15%

Activity Activité	Mon • Lun	Tue • Mar	Wed • Mer	Thu • Jeu	Fri • Ven	Location Emplacement
Alignment Flow Yoga Yoga flow et alignement	12:00 – 12:55					ACC—DAN
Chair Yoga Yoga sur chaise		14:00 – 14:55				ACC—MPR
Mindfulness Meditation Méditation en pleine conscience	19:00 – 21:00					ACC—MPR
Pilates		12:00 – 12:55				ACC—DAN
Pilates Fusion				12:00 – 12:55		ACC—DAN
Tai Chi Exercise			18:30 – 19:25			ACC—MPR

ZOOM classes: CSL Recreation has partnered with instructors to continue offering classes online. Please contact the instructors directly to register and for more information.

Cours ZOOM : Loisirs CSL s'est associé à des instructeurs pour continuer à offrir des cours en ligne. Contacter directement les instructeurs pour vous inscrire et obtenir plus d'informations.

Activity Activité	Day • Jour	Time • Heure	Instructor Contact Contact pour l'instructeur
Tai Chi Exercise	Mon • Lun	11:00	Colin • taichiyoung@msn.com
Feel Your Flow Yoga for Everyone Yoga flow pour tous	Tue • Mar	9:30	Celina • celinayogajams@gmail.com youtube.com/@celinayogajams/streams
	Thu • Jeu	10:00	
Back Care Gentle Yoga & Qi Gong Yoga doux pour le dos et Qi Gong	Fri • Ven	9:30	

Course Descriptions • Description des cours

Alignment Flow Yoga

Classical yoga postures, breathing and mindfulness exercises. A well-rounded practice for all levels. Learn how to align the body and improve functional movement.

Yoga flow et alignement

Postures de yoga classiques, exercices de respiration et de pleine conscience. Une pratique équilibrée pour tous les niveaux. Apprenez comment aligner le corps et améliorer les mouvements fonctionnels.

Chair Yoga

Classic yoga postures executed on a chair to ensure safety. Each posture is chosen to benefit body and spirit. Special attention is given to the joints to ensure flexibility, mobility and adaptability of the body.

Yoga sur chaise

Des positions classiques de yoga exécutées sur une chaise pour plus de sécurité. Chaque position est choisie pour bénéficier le corps et l'esprit. Une attention particulière est portée aux articulations afin d'assurer flexibilité, mobilité et capacité d'adaptation du corps.

Mindfulness Meditation

In this comprehensive program, be guided through practices, using traditional mindfulness based techniques. Manage stress, strengthen attention skills, increase resiliency, and achieve deeper levels of inner calm. Experience the discipline and motivation of a weekly meditation class. You will receive email-support from the certified instructor throughout the course.

Méditation en pleine conscience

Dans le cadre de ce programme, vous serez guidé dans votre pratique et utiliserez des techniques traditionnelles basées sur la pleine conscience. Gérez le stress, renforcez vos capacités d'attention, augmentez votre résilience et atteignez un niveau plus profond de calme intérieur. Faites l'expérience de la discipline et de la motivation d'un cours de méditation hebdomadaire. L'instructeur certifié vous offre un soutien par courriel tout au long du cours.

Pilates

An excellent course for all levels, focusing on proper alignment, stability, mobility, flexibility and muscular strength of the abdominals, pelvic floor, glutes, back and shoulders.

Pilates

Un excellent cours pour tous les niveaux, axé sur l'alignement, la stabilité, la mobilité, la flexibilité et la force musculaire des abdominaux, du plancher pelvien, des fessiers, du dos et des épaules.

Pilates Fusion

A blend of Mat Pilates that incorporates exercises through different workout techniques and styles including: barre, yoga, strength training, with a strong focus on building the core. All levels welcome.

Pilates Fusion

Un mélange de Mat Pilates (Pilates sur tapis) qui incorpore des techniques et styles différents, dont la barre, le yoga, la musculation, et qui met l'accent sur le renforcement du tronc. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Tai Chi Exercise

An innovative class that combines the best aspects of Tai Chi. Excellent exercises for balance and coordination. De-stress with gentle exercises that are easy to follow and learn.

Tai Chi exercise

Un cours innovant qui combine les meilleurs aspects du Tai Chi. D'excellents exercices pour l'équilibre et la coordination. Déstressez grâce à des exercices doux, faciles à suivre et à apprendre.

Feel your Flow Yoga for Everybody

Relax and revitalize your body-mind, strengthen your core, and have fun! Inclusive, inspiring, and accessible Yoga for everybody. Build strength and stability, release tensions, and connect to your inner wisdom with playful poses, visualizations, and intuitive flows. Everybody is welcome!

Yoga flow pour tous

Détendez-vous et revitalisez votre corps et votre esprit, renforcez votre tronc et amusez-vous ! Yoga inclusif, inspirant et accessible pour tous les corps. Soyez plus fort et améliorez votre stabilité, relâchez les tensions et connectez-vous à votre sagesse intérieure grâce à des poses ludiques, de la visualisation et des enchaînements intuitifs. Ouvert à tous!

Back Care Gentle Yoga & Qi Gong

Gentle Yoga and Qi Gong to soothe and strengthen the back, connect with the breath, and release tension. For your comfort a chair, and a couple of firm blankets, could come in handy for the mediation and relaxation. All are welcome!

Yoga doux pour le dos et Qi Gong

Yoga doux et Qi Gong pour apaiser et renforcer le dos, se connecter à la respiration et relâcher les tensions. Pour votre confort, une chaise et quelques couvertures fermes pourraient être utiles pour la médiation et la relaxation. Ouvert à tous !

Course descriptions follow after schedules.

Les descriptions des cours suivent les horaires.

Drop-in price
Prix cours à l'unité
$15 (R) & (SR), $18 (NR) & (SNR)

Fitness • Conditionnement physique
(Age 18+ ans)

Fall: Sep 18 (13 wks)
In person class:
$163 (R) $130 (SR) $202 (NR) $162 (SNR)

Automne: 18 sep (13 sem)
Cours en présentiel :
163$ (R) 130$ (SR) 202$ (NR) 162$ (SNR)

Winter: Jan 8 (11 wks)
In person class:
$138 (R) $110 (SR) $171 (NR) $137 (SNR)

Hiver: 8 jan (11 sem)
Cours en présentiel :
138$ (R) 110$ (SR) 171$ (NR) 137$ (SNR)

For some programs, the number of weeks varies. Price will be adjusted. No classes Sep 25 and Oct 9.

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence. Pas de cours le 25 sep et le 9 oct.

= Bundle discounts apply
2 classes: 10% off , 3 classes 15% off

= Rabais à l'achat de plus d'un cours
2 cours : 10% rabais, 3 cours rabais 15%

Activity • Activité	Mon Lun	Tue Mar	Wed Mer	Thu Jeu	Fri Ven	Sat Sam	Sun Dim	Location Emplacement
20/20/20				11:00 – 11:55				ACC — DAN
Cardio and Strength Cardio et musculation			9:00 – 9:45		10:05 – 10:50			ACC — DAN
Cardio Mondo			10:00 – 10:55					ACC — DAN
Core Conditioning Renforcement du tronc			11:00 – 11:55					ACC — DAN
Functional Fitness Conditionnement fonctionnel		9:00 – 9:55						ACC — MPR
HIIT	19:30 – 20:25		12:00 – 12:55					ACC — DAN
Stretch and Destress Étirer et déstresser		19:00 – 19:55						ACC — DAN
				9:00 – 9:55				ACC — MPR
Tone and Sculpt Tonus et sculpture de corps		18:00 – 18:55						ACC — DAN

Activity • Activité	Mon Lun	Tue Mar	Wed Mer	Thu Jeu	Fri Ven	Sat Sam	Sun Dim	Location Emplacement
Zumba	9:00 – 9:55 & 18:30 – 19:30					9:00 – 9:55		ACC — DAN
			10:00 – 10:45					ACC — MPR
Zumba Gold (50+) Zumba or (50+ ans)					9:00 – 9:55			ACC — DAN

ZOOM classes: CSL Recreation has partnered with instructors to continue offering classes online. Please contact the instructors directly to register and for more information.

Cours ZOOM : Loisirs CSL s'est associé à des instructeurs pour continuer à offrir des cours en ligne. Contacter directement les instructeurs pour vous inscrire et obtenir plus d'informations.

Activity Activité	Day • Jour	Time • Heure	Instructor Contact Contact pour l'instructeur
Pump & Stretch Tonus musculaire et étirements	Tue • Mar	9:00	Karen Kunigis Karenkunigis@gmail.com or • ou 514-754-7717
	ou • or Thu • Jeu		
Gentle Fitness Conditionnement en douceur	Tue • Mar	10:00	
	ou • or Thu • Jeu		

Course Descriptions • Description des cours

NEW 20/20/20

Three workouts in one, this fitness class combines 20 minutes of cardio, 20 minutes of strength training, followed by 20 minutes of core/balance work with stretching. All levels welcome.

Cardio and Strength

Combine a cardio, strength and core training workout with full body strength and endurance drills throughout the entire class.

Cardio Mondo

A fun and challenging, low impact, cardio workout for all levels of fitness. Incorporating cardio, strength, and endurance training to easy-to-follow dance moves with motivating music from around the world.

NEW Core Conditioning

A core-training workout to strengthen the muscles of your mid-section (abs, hips, glutes, and lower back). Exercises are designed to improve posture, stability and balance, which will improve everyday movements! Open to all levels.

NOUVEAU 20/20/20

Trois séances d'entraînement en une, ce cours combine 20 minutes de cardio, 20 minutes de renforcement musculaire, suivies de 20 minutes de travail du tronc et de l'équilibre avec des étirements. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Cardio et musculation

Un entraînement cardiovasculaire, musculaire et abdominal qui augmente la force et l'endurance.

Cardio Mondo

Une séance d'entraînement cardiovasculaire amusante et stimulante, à faible impact, pour tous les niveaux de forme physique, qui intègre des mouvements de danse faciles à suivre sur des musiques motivantes du monde entier.

NOUVEAU Renforcement du tronc

Cette séance d'entraînement vise à renforcer les muscles du tronc (abdominaux, hanches, fessiers et bas du dos). Les exercices sont conçus pour améliorer la posture, la stabilité et l'équilibre, ce qui améliorera les mouvements de tous les jours ! Ouvert à tous les niveaux.

Course Descriptions (cont.) • Description des cours (suite)

Functional Fitness

An all-levels, full-body workout with a focus on proper form, movement, and mechanics.

Gentle Fitness

This is a fitness class geared for the beginner and intermediate level that incorporates cardiovascular fitness, strength, endurance and flexibility, balance, posture and stretching. A great class for participants with limited mobility.

NEW HIIT

High Intensity Interval Training is a strength, cardio, endurance, stability, agility and core building workout alternating short periods of intense or explosive anaerobic exercise with brief recovery periods until the point of exhaustion. All levels welcome.

Pump 'n' Stretch

This is a challenging class for intermediate and advanced participants that incorporates HIIT (high intensity interval training), cardiovascular fitness, strength, and endurance. With a stretching and flexibility segment at the end, you will feel reenergized and ready to start your day! Full body fitness in a one-hour class.

Stretch and Destress

Work on stretching muscles and connective tissue in the body while building strength and resiliency for your joints. A gentle and effective way to enhance mobility and peace of mind.

Tone and Sculpt

A fitness class that combines a light cardio workout using light weights and ends with stretching and flexibility exercises.

Zumba

Interval training with Latin rhythms and resistance training to tone and sculpt your body while burning fat.

Zumba Gold

Slower pace, easier dance moves to hot Latin tunes. Great for active seniors.

Conditionnement fonctionnel

Un cours d'entraînement pour le corps complet, tous niveaux. Mettant l'accent sur la forme, le mouvement et la mécanique appropriés.

Conditionnement en douceur

Un cours de remise en forme pour débutants et niveaux intermédiaires, qui comprend des exercices cardiovasculaires, la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, posture et des étirements. Un cours idéal pour les participants à mobilité réduite.

NOUVEAU Entraînement à haute intensité par intervalles

L'entraînement à haute intensité par intervalles (HIIT - High Intensity Interval Training) est un entraînement de musculation, de cardio, d'endurance, de stabilité, d'agilité et de renforcement musculaire alternant de courtes périodes d'exercices anaérobiques intenses ou explosifs avec de brèves périodes de récupération jusqu'au point d'épuisement. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Tonus musculaire et étirements

Ceci est un cours stimulant pour les participants de niveau intermédiaire et avancé qui incorpore le HIIT (entraînement par intervalles), la forme cardiovasculaire, la force et l'endurance. Avec un segment d'étirement et de flexibilité à la fin du cours, vous vous sentirez revigoré et prêt à commencer votre journée! Une remise en forme complète du corps dans une heure.

Étirer et déstresser

Travailler sur l'étirement des muscles et des tissus conjonctifs du corps tout en renforçant la force et la résilience de vos articulations. Une manière douce et efficace d'améliorer la mobilité et la tranquillité d'esprit.

Tonifier et sculpter le corps

Une classe de conditionnement physique qui combine un entraînement cardiovasculaire léger avec des poids légers et des exercices d'étirement et de souplesse.

Zumba

Cet entraînement par intervalles combine danses latines et exercices de résistance pour tonifier vos muscles, sculpter votre corps et brûler des calories.

Zumba or

Des mouvements de danse plus doux et plus faciles sur de la musique latine en vogue. Idéal pour les aînés actifs.

INSCRIPTION
REGISTER

Dance • Danse
(Age 18+ ans)

Fall: Sep 18 (11 wks)
Winter: Jan 8 (11 wks)

Please refer to the program invoice for class cancellations; no class Sept 25 & Oct 9.

Automne: 18 sep (11 sem)
Hiver: 8 jan (11 sem)

Veuillez consulter la facture pour connaître les annulations de cours. Pas de cours le 25 sept et le 9 oct

Activity • Activité		Mon • Lun	Price Prix	Location Emplacement
Line Dance Danse en ligne	Beginner Débutant	13:15 – 14:45	$132 (R) $106 (SR) $154 (NR) $124 (SNR)	ACC—DAN
	Intermediate Intermédiaire	15:00 – 16:30		

Course Descriptions • Description des cours

Line Dance

From Rhumba to Rock n Roll, from Foxtrot to Country to Disco this class will introduce students to the basics of the form and have them kicking up their heels in a fun, encouraging class.

Line Dance

De la rumba au rock n roll en passant par le fox-trot, le country et le disco, ce cours initiera les étudiants aux bases de la danse tout en s'amusant dans un cours entraînant.

Like us on Facebook for all of the latest updates!

Rejoignez-nous sur Facebook pour toutes les dernières mises à jour!

facebook.com/recreationCSL

Follow us on Instagram!

Suivez-nous sur Instagram!

@loisirsCSLrecreation

INSCRIPTION
REGISTER

Art
(18+ years • ans)

Course descriptions follow after schedules.

Les descriptions des cours suivent les horaires.

✔ = Oil paint permitted
✘ = Oil paint not permitted

✔ = Peinture à l'huile permise
✘ = Peinture à l'huile pas permise

Fall: Sep 18 (13 wks)
Winter: Jan 8 (11 wks)
Prices will be adjusted if the program runs fewer weeks than listed.

Automne: 18 sep (13 sem)
Hiver: 8 jan (11 sem)
Les prix seront ajustés si le programme se déroule sur un nombre de semaines inférieur à celui indiqué.

Activity • Activité	Mon • Lun	Tue • Mar	Wed • Mer	Thu • Jeu	Price • Prix	Location Emplacement
Abstract Realism Réalisme abstrait with • avec Newsha	10:00 – 12:30				Fall • Automne $255 (R) $204 (SR) $295 (NR) $236 (SNR) Winter • Hiver $255 (R) $204 (SR) $295 (NR) $236 (SNR)	ACC—AS ✘
Clay Art L'art de l'argile with • avec Joyce Cohen (Fall only • Automne seulement)			10:30 – 12:30		Fall • Automne $332 (R) $265 (SR) $384 (NR) $307 (SNR)	ACC—AS ✘
Exploring Impressionism Explorer l'impressionnisme with • avec Newsha		10:00 – 12:30			Fall • Automne $255 (R) $204 (SR) $295 (NR) $236 (SNR) Winter • Hiver $255 (R) $204 (SR) $295 (NR) $236 (SNR)	ACC—AS ✘
Open Studio Studio d'art ouvert with • avec Noa Ne'eman				10:00 – 12:30	Fall • Automne $332 (R) $265 (SR) $384 (NR) $307 (SNR) Winter • Hiver $281 (R) $225 (SR) $325 (NR) $260 (SNR)	REM—CH ✔ ACC—AS ✘
				14:00 – 16:30		
Painting Fundamentals 1 La base de la peinture 1 with • avec Harvey	14:00 – 16:30				Fall • Automne $332 (R) $265 (SR) $384 (NR) $307 (SNR) Winter • Hiver $281 (R) $225 (SR) $325 (NR) $260 (SNR)	ACC—AS ✘
Painting Fundamentals 2 La base de la peinture 2 with • avec Harvey			14:00 – 16:30		Fall • Automne $332 (R) $265 (SR) $384 (NR) $307 (SNR) Winter • Hiver $281 (R) $225 (SR) $325 (NR) $260 (SNR)	ACC—AS ✘
Soapstone Sculpture sur stéatite		14:00 – 16:30			Fall • Automne $377 (R) $302(SR) $429 (NR) $344 (SNR) Winter • Hiver $319 (R) $256(SR) $363(NR) $291(SNR)	REM—CH
				14:00 – 16:30		

Course Descriptions • Description des cours

Abstract Realism

This course focuses on how to use the elements of art and color harmony to abstract reality. There will be live demos and one on one instruction. All levels.

Réalisme abstrait

Ce cours se concentre sur la manière d'utiliser les éléments de l'art et l'harmonie des couleurs pour abstraire la réalité. Il y aura des démonstrations en direct et des cours particuliers. Tous les niveaux.

Clay Art with Joyce Cohen

Create fun and whimsical clay figurines and beautiful decorative objects using air-dry clay and paint. Joyce will provide step-by-step instructions for a variety of projects. No experience needed. All levels welcome.

L'art de l'argile avec Joyce Cohen

Créez des figurines amusantes et fantaisistes en argile et de beaux objets décoratifs en utilisant de l'argile séchée à l'air et de la peinture. Joyce fournira des instructions étape par étape pour une variété de projets. Aucune expérience n'est nécessaire. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Exploring Impressionism

This course focuses on the technique of this art movement by studying various important Impressionist artists. There will be live demos and one on one instruction. All levels.

Exploration de l'impressionnisme

Ce cours se concentre sur la technique de ce mouvement artistique en étudiant divers artistes impressionnistes importants. Il y aura des démonstrations en direct et des cours particuliers. Tous les niveaux.

Open Studio

Deepen your arts practice, and create compelling art work with Noa! Choose between self directed or guided work (reference images and project ideas are provided). Work in your medium of choice whether acrylic, watercolor, collage, charcoal or beyond.

Oils permitted at the Rembrandt Chalet only.

Studio d'art ouvert

Approfondissez votre pratique artistique et créez des œuvres d'art convaincantes avec Noa ! Choisissez entre un travail autodirigé ou guidé (des images de référence et des idées de projets sont fournies). Travaillez dans le médium de votre choix, que ce soit l'acrylique, l'aquarelle, le collage, le fusain ou autre.

Huiles autorisées au Chalet Rembrandt uniquement.

Painting Fundamentals 1 and 2 with Harvey

Learn principles of design and the elements of art. Work with soft pastels to learn techniques that can be applied across different media. Working from photos, still life, and whatever it takes. All levels.

La base de la peinture 1 et 2 avec Harvey

Apprenez les principes de la conception et les éléments de l'art. Travaillez avec des pastels doux pour apprendre des techniques qui peuvent être appliquées à différents médias artistiques. Nous travaillerons à partir de photos, de natures mortes, et tout ce qu'il faut. Tous les niveaux.

Soapstone

Carve directly into soapstone.

Sculpture sur stéatite

Sculptez directement dans la pierre à savon.

Associations and Partners

INSCRIPTION
REGISTER

To get more information or to register for these programs, please contact each association individually.

Associations et partenaires

Pour plus d'information et pour s'inscrire à ces programmes, communiquer directement avec l'association concernée.

Côte Saint-Luc Minor Hockey Association

The Côte Saint-Luc Minor Hockey Association (CSLMHA) is an independent sports association that organizes the hockey program for Côte Saint-Luc residents. Proof of residency (electricity, cable or phone utility bill) required to register. All bills must clearly state name and address. The CSLMHA rents ice time from the City of Côte Saint-Luc.

Levels offered from Pre-Novice to Junior.

The CSLMHA is accepting applications for referees, scorekeepers, and volunteer coaches

L'Association de hockey mineur de Côte Saint-Luc

L'Association de hockey mineur de Côte Saint-Luc (CSLMHA) est une association sportive indépendante qui organise un programme de hockey pour les résidents de Côte Saint-Luc. Une preuve de résidence (facture d'électricité ou de téléphone, etc.) sera exigée au moment de l'inscription. Toutes les factures doivent indiquer clairement le nom et l'adresse. La CSLMHA loue la patinoire de la ville de Côte Saint-Luc.

Tous les niveaux de Pré-novice à Junior sont offerts.

La CSLMHA accepte des candidatures pour les postes d'entraîneurs bénévoles, arbitres et marqueurs.

Info: info@cslmha.com cslmha.com facebook.com/cslmha

Côte Saint-Luc Figure Skating Club

The Côte Saint-Luc Figure Skating Club is a member of Skate Canada. Programs are offered to children ages 3.5 to 12. Skaters (until badge 5 inclusively) must wear CSA approved helmets with face guards.

Sign up for one of the following:

- Pre-Can Skate (Learn to Skate)
- Can Skate
- Advanced Can Skate
- Advanced Power Skate
- Star Group

Club de patinage artistique de Côte Saint-Luc

Le club de patinage de Côte Saint-Luc est affilié à Patinage Canada. Quatre programmes sont offerts aux jeunes de 3.5 à 12 ans. Le port d'un casque protecteur approuvé CSA avec visière est obligatoire pour les participants jusqu'à l'obtention de l'Écusson 5.

Inscrivez-vous à l'un des cours suivants :

- Pré-patinage plus (Apprendre à patiner)
- Patinage plus
- Patinage plus avancé
- Patinage intensif avancé
- Étoile

Info: www.cslfsc.com cslfsc@outlook.com facebook.com/CoteStLucFigureSkatingClub/

Tennis and Sports Psychology Academy

All things Tennis! From lessons to Summer Day Camps for all ages. We've got all of your tennis needs.

Académie de tennis et de psychologie du sport

Pour toutes choses tennnis. TSPA offre des leçons pour joueurs de tout âge ainsi qu'un camp d'été.

Info: info@tspa.ca 514-886-9929

Associations and Partners

Associations et partenaires

To get more information or to register for these programs, please contact each association individually.

Pour plus d'information et pour s'inscrire à ces programmes, communiquer directement avec l'association concernée.

JHOOPS

Want to shoot some hoops?

Recreational, learn to play basketball and inter-city basketball teams playing in the Montreal Basketball league. A variety of programs are offered including Winter Camps.

JHOOPS

Vous souhaitez jouer au basketball?

JHOOPS propose des cours pour apprendre à jouer au basketball, du basketball récréatif et la possibilité de faire partie d'une ligue montréalaise inter-cité. JHOOPS offre plus autres programmes dont un camp d'hiver.

Info: jhoops.ca jhoopsmtl@gmail.com 514-983-8521 facebook.com/JHOOPS.ca

Tiburon—Waterpolo Club

We develop and prepare athletes for waterpolo and for life. Beginners or advanced, current or furture water-polo players of any age contact us for personalized development plan.

Tiburon—Club de water-polo

Nous préparons, entrainons et outillons des athlètes pour le water-polo. Quel que soit le niveau d'expérience, tous ceux qui souhaitent commencer à jouer au water-polo ou perfectionner leur jeu sont invités à communiquer avec nous pour obtenir un plan personnalisé.

Info: tiburonpolo.com tiburonpolo@gmail.com

Dynamo Rhythmic Gymnastics

Children 4 to 11 years of age will enjoy the skill, poise, energy and charm of one of the Olympics' most beautiful and elegant gymnastics competition sports. A 10-week program is offered by the Association Sportive Dynamo at the Côte Saint-Luc Gymnasium.

Gymnastique Rythmique Dynamo

Les enfants de 4 à 11 ans apprendront les techniques, les gestes et le charme d'un des plus beaux et élégant sport de compétition olympique. Un programme de 10 semaines est offert par l'Association Sportive Dynamo au gymnase Côte Saint-Luc.

asdynamo.ca info@asdynamo.ca 514-688-4455

CSL Collecte

Do pizza boxes go in the brown bin or garbage? What day will my garbage be picked up?

You can get these answers on your personal device with our free app, **CSL Collecte**.

Available for iOS and Android.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Les boîtes à pizza vont-elles dans le bac brun ou dans les ordures ménagères ? Quel jour mes ordures seront-elles ramassées ?

Vous pouvez obtenir ces réponses sur votre appareil numérique grâce à notre application gratuite, **CSL Collecte**.

Disponible pour iOS et Android.

Associations and Partners

INSCRIPTION
REGISTER

Associations et partenaires

To get more information or to register for these programs, please contact each association individually.

Pour plus d'information et pour s'inscrire à ces programmes, communiquer directement avec l'association concernée.

Adult Softball Leagues

Spring • Summer
Printemps • été

Come and play recreational softball in a fun setting. Games take place approximately two times per week.

Ligues de balle molle pour adultes

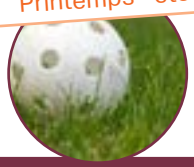
Venez jouer au softball récréatif dans un environnement amusant. Les jeux ont lieu environ deux fois par semaine.

EXECUTIVE SOFTBALL LEAGUE • LIGUE EXÉCUTIVE DE BALLE MOLLE
cslexecutive@gmail.com

SENIOR SOFTBALL LEAGUE • LIGUE DE BALLE MOLLE SENIOR
Stephen Caminsky: sbcaminsky@gmail.com

Wiffle Ball League

Spring • Summer
Printemps • été



Come and play wiffle ball in a fun setting. Games take place once a week on Sunday mornings.

Ligue de ballon Wiffle

Venez jouer au wiffle ball dans un cadre amusant. Les matchs ont lieu une fois par semaine le dimanche matin.

Info: Mark Rabinovitch wifflecsl@gmail.com

Adult Hockey League

All adult ice hockey leagues are independent and privately-run programs. For more information, contact the respective league's representative.

Ligue de hockey sur glace pour adultes

Toutes les ligues de hockey sur glace sont gérées par des organismes indépendants non-affiliés à ville. Pour plus d'information, veuillez contacter le représentant de la ligue appropriée.

Youth (18+): Ben Matlin **514-578-1836**
Executive•Exécutifs (35+): Sheldon Krakower **514-234-6350**
Senior 1 (35+): Phil Weinberger **514-827-3838**
Senior 2 (35+): Ricky Steinberg **514-998-7823**

Rod Roy Snow School

Offers ski and snowboarding programs for all ages and all skill levels. Programs are offered at various ski centres in Quebec and Vermont. Discounts are available for Côte Saint-Luc residents.

École de neige Rod Roy

L'école Rod Roy offre des programmes de ski et de surf des neiges pour tous quel que soit le niveau d'expérience, dans plusieurs stations de ski du Québec et du Vermont. Les résidents de Côte Saint-Luc bénéficient de certaines escomptes.

Info: rodroy.com/en/02programs/csl 514-626-6240

Fortissimo Academy

A non-profit charitable organization that provides high quality music and art programs as private and group classes. Also offers after-school food programs and scholarships for gifted students in need. All ages welcomed.

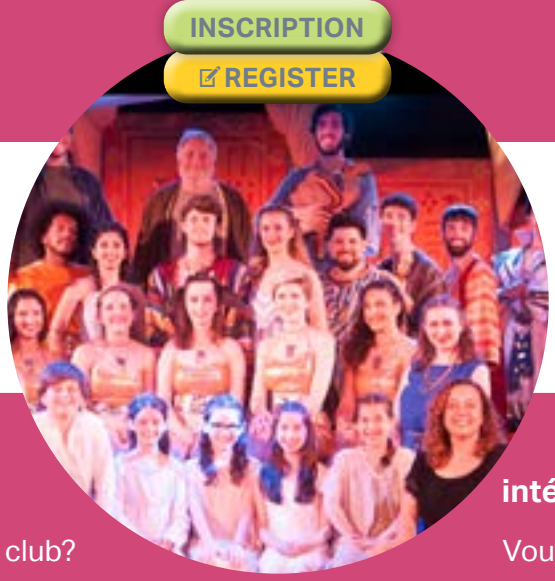
L'Académie Fortissimo

Cet organisme à but non lucratif qui offre un programme d'enseignement de la musique et des arts de haut niveau, en groupe ou en privé. Fortissimo offre aussi un programme de collation après l'école et des bourses pour les élèves doués qui sont dans le besoin. Les élèves de tout âge sont bienvenus.

academyfortissimo.com info@fortissimo.ca 514-836-6872

INSCRIPTION
REGISTER

Clubs



We have many exciting clubs you can join.

Would you like to start your own club? Contact us!

Nous avons plusieurs clubs intéressants qui vous attendent.

Vous souhaitez mettre sur pied votre propre club? Contactez nous!

Anisa Cameron acameron@cotesaintluc.org 514-485-6806 x2221

Côte Saint-Luc Dramatic Society

Bringing actors, writers, musicians and artistically-minded community members together since 2011 through theatrical works.

LA TROUPE DE THÉÂTRE DE Côte Saint-Luc DRAMATIC SOCIETY

La Troupe de théâtre de Côte Saint-Luc

Depuis 2011 par le biais de présentations théâtrales, la Troupe de théâtre de Côte Saint-Luc réunit acteurs, écrivains, musiciens et amoureux du théâtre

Info: csldramaticsociety.com 514-485-6806 x2221 facebook: CSLDramaticsociety

CSL Men's Club

Welcoming men ages 55 and up since 1987! Club offers various leisure activities including a variety of special speakers.

Association masculine de CSL

Ouverte aux hommes de 55 ans et plus depuis 1987, l'Association masculine de CSL organise plusieurs activités récréatives pour ses membres, y compris des conférences avec des invités spéciaux.

Info: info@cslmen.com 514-485-6806 x2224

CSL Women's Club

Welcoming women ages 55 and older. Club offers various leisure activities including a variety of special speakers.

Association féminine de CSL

Ouverte aux femmes de 55 ans et plus, l'Association féminine de CSL organise plusieurs activités récréatives pour ses membres, y compris des conférences avec des invités spéciaux.

Info: cslwomensclub@gmail.com 514-485-5541

Community Gardens

Enjoy growing your own vegetables and meeting new friends at one of our three gardens:

Seniors, Kirwan and Schwartz

Jardins communautaires

Le plaisir de pousser ses propres légumes et de faire de nouvelles rencontres dans l'un de nos trois jardins communautaires : le jardin pour aînés, le jardin Kirwan ou le jardin Schwartz.

Info: acameron@cotesaintluc.org 514-485-6806 x2221

INSCRIPTION
REGISTER

Clubs

Royal Canadian Legion

Brigadier Frederick Kisch Branch 97

Veterans of the Canadian Forces and allied armies are invited to join. This branch helps fund various charities via its Poppy Campaign in the area and takes part in the city's Remembrance Day Ceremony.

Légion royale canadienne

Filiale Brigadier Frederick Kisch-97

Les anciens combattants des Forces canadiennes ou des armées alliées sont invités à devenir membres réguliers de cette filiale. Elle amasse des fonds pour des organisations caritatives locales par le biais de sa campagne de vente de coquelicots et collabore à annuelle de la cérémonie du jour du Souvenir.

Info: 514-485-6806 x2221

Loose Threads Quilting Club

All levels of quilters, novice to expert, are welcomed!

Guilde de courtepointe de CSL

Pour tous les amateurs de courtepointe, peu importe leur niveau.

Info: facebook/loosethreadscsl 514-485-6806 x2221

Scrabble Club

New to the game or a seasoned speller, all are welcome! Wednesday at 7 pm all year round at Lawrence S. Bergman Chalet #1 at Pierre Elliott Trudeau Park.

Club de scrabble

Ouvert aux joueurs de tous les niveaux. Tous les mercredis à 19h au Chalet 1 Lawrence S. Bergman au parc Pierre Elliott Trudeau.

Info: www.golding.ca/montrealsc

The After Dinner Ukulele Society

Everyone welcome! Group meets every 1st and 3rd Monday of the month at 7 pm in the Aquatic and Community Centre Multipurpose Room.

Société nocturne d'ukulélé

Ouvert à tous. Le groupe se rencontre tout le premier et troisième lundi du mois à 19h dans la salle polyvalente du Centre communautaire et aquatique.

Info: Adukes.org

Creative Social Centre

The centre is open 4 days/week offering a variety of educational, recreational, artistic, fitness and leisure activities. Outings are also offered.

Centre de créativité sociale

Le Centre de créativité sociale est ouvert 4 jours par semaine, et propose des activités de loisirs éducatives, récréatives, des cours d'art et de sculpture et de conditionnement physique. Des sorties sont aussi organisées.

Info: 5237 Clanranald Ave. cscmtl@gmail.com 514-488-0907

Parks and Recreation Bursary Fund

This fund helps local families in need of financial assistance to register their children in recreation programs and supports children with adapted needs. To donate to the fund, please see contact below.

Fonds du Service des loisirs et des parcs

Ce fonds aidera les familles locales qui ont besoin d'aide financière à inscrire leurs enfants dans des programmes de loisirs et à soutenir les enfants ayant des besoins spéciaux. Pour faire un don, veuillez vous adresser au contact ci-dessous.

Info: Herenia Mata • hmata@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x7011

We're hiring On embauche

- **Lesson Instructors, Supervisors and Lifeguards**
- **Day Camp staff and companions**
- **Attendants: gym, pedal boats, tennis club, scorekeepers and umpires**
- **Moniteurs de natation, Superviseurs et sauveteurs**
- **Personnel et accompagnateurs de camp de jour**
- **Préposés : gymnase, pédalos, club de tennis, compteurs de points et arbitres**

Apply online at **CoteSaintLuc.org/jobs**

Postulez en ligne sur **CoteSaintLuc.org/fr/emplois**

Aquatic and Community Centre
Centre communautaire et aquatique

5794 Parkhaven

recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806

ACC hours of operation available at:
CoteSaintLuc.org/facilities

Horaire du CCA disponible à :
CoteSaintLuc.org/fr/installations

Price • Prix $0 (0 – 2 yrs • ans) $3 (3 – 13 yrs • ans) $4 (14 – 59 yrs • ans) $3 (60+ yrs • ans)

Indoor competition pool
Piscine de compétition intérieure

Indoor recreation pool
Piscine récréative intérieure

More information and open swim schedule available at: **CoteSaintLuc.org/indoorpools**
Plus d'information et horaire de natation libre disponible à : **CoteSaintLuc.org/fr/piscinesinterieures**

Paper format schedule available at the ACC. • Horaire format papier disponible au CCA.

Fitness Room
Salle de conditionnement physique

Fun Card holders 13 years and older
Membres de Carte loisirs de 13 ans et plus

Updated information for the Fitness Room available at:
CoteSaintLuc.org/facilities

Pour les plus récentes mises à jour concernant la salle de conditionnement physique, consulter :
CoteSaintLuc.org/fr/installations

ACC Game Room • Salle de jeu

Fun card holders only*
Membres de Carte loisirs seulement*

Game Room schedule available at: **CoteSaintLuc.org/facilities**

Horaire de la Salle de jeu disponible à :
CoteSaintLuc.org/fr/installations

For Sale!

Purchase your swimming supplies at the Aquatic and Community Centre.

Goggles, swim caps, locks, whistles, ear plugs, nose plugs.

For Rent!

Safety deposit boxes for valuables you do not want to leave in your lockers. Price: $1 per use.

À vendre!

Achetez vos articles de natation au Centre communautaire et aquatique.

Lunettes protectrices, bonnets de bain, verrous, sifflets, bouchons d'oreilles, protège-nez.

À louer!

Coffrets de sûreté pour les objets de valeur que vous ne voulez pas laisser dans votre casier. Prix : 1 $ par visite.

John Elias Baseball Memorabilia Showcase

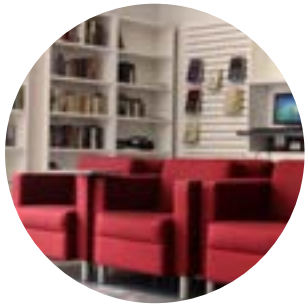
Johnny Elias (1938 – 2020), long-time volunteer and past owner of the Grand Slam Baseball School donated nearly 50 years' worth of baseball memorabilia to Côte Saint-Luc. Come to the ACC to see this special collection.

Exposition d'items souvenirs de baseball—un don de John Elias

Johnny Elias (1938 – 2020), bénévole de longue date et ancien propriétaire de l'école de baseball du Grand Chelem a fait don à Côte Saint-Luc de plusieurs items qui retracent près de 50 ans de baseball. Venez voir cette collection spéciale au CCA.

Book Nook

Take a book, leave a book! Enjoy a little corner to read or relax. Public computer with internet access available.



Coin du livre

Prenez un livre, laissez un livre ! Profitez d'un petit coin pour lire ou vous détendre. Ordinateur public avec accès Internet disponible.

Follow us on Instagram!

Suivez-nous sur Instagram!

@loisirsCSLrecreation

INSCRIPTION
REGISTER

Gymnasium • Gymnase

5794 Parkhaven
recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806 x2200

Price • Prix $5

Pickleball, soccer, basketball, and family drop-in offered.

For schedule see
CoteSaintLuc.org/places/gymnasium

Pickleball, soccer, basket-ball et activités libres offerts

Pour l'horaire voir
CoteSaintLuc.org/fr/lieux/gymnase

Family Drop-in Sports

A time reserved so that adults and children can play together.

Free with Fun Card or regular entry fee.

Sports libres en famille

Un temps réservé pour qu'adultes et enfants puissent jouer ensemble.

Gratuit avec la Carte loisirs ou les frais d'entrée réguliers.

Rent Our Facilities

The City of Côte Saint-Luc operates multi-use facilities that make an ideal location for corporate events and parties*. We also rent our fields for private practice and games. Our hourly rates are competitive and our west-end location is centrally- located. Plenty of free parking is available at all our sites.

ACC Banquet and Conference Hall

- Room A, B or C (can be rented separately or combined)
- Dance Studio
- Multipurpose Room

Gymnasium Activity Room

Fields and parks (limited availability)

*Some restrictions apply for children's parties.Please contact REC on Demand. See page 44 for details.

*Certaines restrictions s'appliquent aux fêtes d'enfants. Veuillez contacter REC on Demand. Voir la page 44 pour plus d'informations.

Louer nos installations

La Ville de Côte Saint-Luc exploite des installations multi-usages qui constituent un emplacement idéal pour les événements corporatifs et les fêtes*. Nous louons également nos terrains pour des sessions de pratique ou des matchs de jeux privés. Nos tarifs horaires sont compétitifs et notre emplacement dans l'ouest est central. Grande disponibilité de stationnement gratuit sur tous nos sites.

CCA—Salle de banquets et conférences

- A, B ou C (à louer séparément ou ensemble)
- Studio de danse
- Salle multiusage

Salle d'activités du gymnase

Terrains de sports et parcs (disponibilité limitée)

rentals@cotesaintluc.org • locations@cotesaintluc.org • 514-485-6806

Sports Annex • Annexe sportive

6985 Mackle

recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806 x2200

PUBLIC SKATING AND SHINNY HOCKEY
RULES AND RECOMMENDATIONS

Ice skates must be worn on ice surface • No food or drink on the ice surface • Do not use cell phones or electronic devices while skating • No strollers on the ice.

Strongly recommended: Wear a C.S.A. approved helmet • Do not carry a child in your arms when skating.

Public Skating
Skate in the same direction as all skaters • No racing or horse-play/games • No sticks, balls, pucks.

Shinny hockey
Skating with hockey stick only • Be responsible when shooting the puck • Avoid slapshots and raising the puck.

Failure to adhere to the above may result in having to leave the premises.

Please refer to **CoteSaintLuc.org/annex** for up-to-date guidelines, information and schedule.

PATINAGE LIBRE ET HOCKEY LIBRE
RÈGLES ET RECOMMANDATIONS

Portez des patins lorsque vous êtes sur la patinoire • Pas de nourriture ni de boisson sur la patinoire • L'utilisation de téléphones portables ou d'appareils électroniques n'est pas permise pendant le patinage • Aucune poussette sur la patinoire.

Fortement recommandé : Portez un casque certifié C.S.A. • Ne pas patiner avec un enfant dans les bras.

Patinage libre
Patinez dans la même direction que tous les patineurs • Pas de course ou de jeu de rude • Pas de bâtons, balles ou de rondelles.

Hockey libre
Patinez uniquement avec un bâton de hockey • Soyez responsable lorsque vous lancez la rondelle • Évitez les slapshots et de soulever la rondelle.

Le non-respect de ces règles pourrait entrainer l'expulsion des lieux.

Consultez **CoteSaintLuc.org/annexe** pour les plus récentes mises à jour, information et horaire.

OUTDOOR PICKLEBALL

PICKLEBALL EXTÉRIEURE

Price • Prix $5 / hour • pour une heure

Pickleball courts are available in the Sports Annex until October, weather dependent.

Hours of operation

Daily from 8am to 10pm

Please refer to **CoteSaintLuc.org/annex** for up-to-date guidelines, information and schedule.

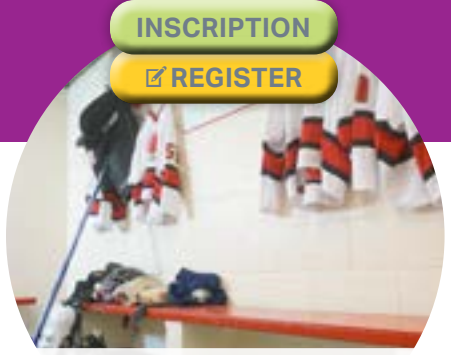
Les terrains de pickleball sont disponibles dans l'Annexe sportive jusqu'en octobre, en fonction des conditions météorologiques.

Heures d'ouverture

De 8 h à 22 h, tous les jours

Consultez **CoteSaintLuc.org/annexe** pour les plus récentes mises à jour, information et horaire.

INSCRIPTION
REGISTER



Samuel Moskovitch Arena
Aréna Samuel Moskovitch

6985 Mackle
recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806 x2200

Daily admission fee • Frais d'entrée journaliers Sun – Fri • Dim – ven: $5 Sat • Sam: $7

PUBLIC SKATING
Schedule available at: **CoteSaintLuc.org/facilities**

Helmets are recommended for all and are compulsory for all children under the age of 13. For your safety, bicycle helmets are not permitted.

PATINAGE LIBRE
Horaire disponible à **CoteSaintLuc.org/fr/installations**

Les enfants de 13 ans et moins doivent porter un casque. Les casques avec protecteur pour le visage sont fortement recommandés pour tous. Casques de vélo interdits.

Like us on Facebook for all of the latest updates!

Rejoignez-nous sur Facebook pour toutes les dernières mises à jour!

facebook.com/recreationCSL

We're hiring On embauche

- **Lesson Instructors, Supervisors and Lifeguards**
- **Day Camp staff and companions**
- **Attendants: gym, pedal boats, tennis club, scorekeepers and umpires**
- **Moniteurs de natation, Superviseurs et sauveteurs**
- **Personnel et accompagnateurs de camp de jour**
- **Préposés : gymnase, pédalos, club de tennis, compteurs de points et arbitres**

Apply online at **CoteSaintLuc.org/jobs**

Postulez en ligne sur **CoteSaintLuc.org/fr/emplois**

INSCRIPTION
REGISTER

Caldwell
recreation@cotesaintluc.org

Caldwell Tennis Courts
Terrains de tennis Caldwell

FREE • GRATUIT

Five hardcourts, no attendant. Two courts have pickleball lines.

Open daily from May to October, schedule available at **CoteSaintLuc.org/facilities**

Cinq terrains, surfaces dures, sans accompagnateur. Deux terrains sont équipés de lignes de pickleball.

Ouverts tous les jours de mai à octobre, horaire disponible à **CoteSaintLuc.org/fr/installations**

Rembrandt
near • près de **Kildare**
☎ 514-485-8912

Rembrandt Tennis Courts
Terrains de tennis Rembrandt

Price • Prix $5 per hour/per person • par heure/par personne

Two individually-fenced hardcourts with attendant on site.

Open daily from May to October, schedule available at **CoteSaintLuc.org/facilities**

Deux terrains, surfaces dures, clôturés individuellement avec accompagnateur sur place.

Ouverts tous les jours de mai à octobre, horaire disponible à **CoteSaintLuc.org/fr/installations**

Robinson
recreation@cotesaintluc.org

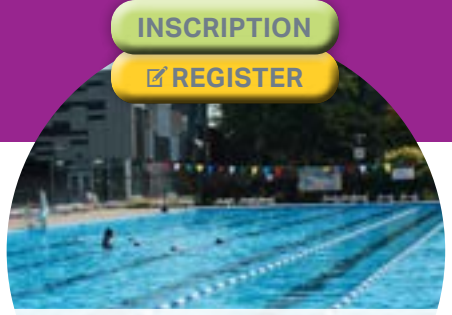
Wiffle ball Field at Singerman Park
Terrain de wiffle ball au parc Singerman

Contact us for rentals • Contactez-nous pour location **recreation@cotesaintluc.org**

Open daily from May to October, schedule available at **CoteSaintLuc.org/facilities**

Ouvert tous les jours de mai à octobre, horaire disponible à **CoteSaintLuc.org/fr/installations**

INSCRIPTION
REGISTER



7500 Mackle
recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806 x2233

Parkhaven Outdoor Pool
Piscine Extérieure Parkhaven

Daily admission fee • Frais d'entrée journaliers $0 (0 – 2 yrs • ans) $3 (3 – 17 yrs • ans / 60+ yrs • ans) $5 (18 – 59 yrs • ans)

Membership for Parkhaven Outdoor Pool available.
Information on page 8

Open June to mid-September, schedule available at
CoteSaintLuc.org/facilities

Abonnement à la Piscine extérieure Parkhaven disponible.
Informations sur la page 8

Ouverte de juin à la mi-septembre, horaire disponible à
CoteSaintLuc.org/fr/installations

6975 Mackle
recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806 x2200

Pedal Boats • Pédalos
Parc Pierre Elliott Trudeau Park

Price • Prix $5 / person • personne—20 minutes

Open mid-May to mid-September, schedule available at
CoteSaintLuc.org/facilities

Ouverte de la mi-mai à la mi-septembre,, horaire disponible à
CoteSaintLuc.org/fr/installations

Café Aqua

Enjoy a wonderfully brewed coffee and freshly-made food right at the Aquatic and Community Centre. Catering available. Opening hours vary.

- New Look
- New Menu
- Loyalty Cards
- Catering services available
- And More!
  Available on UberEats.

514-774-1077 • cafeaquacsl@gmail.com

Café Aqua

Savourez un bon café et des plats préparés sur place au Centre communautaire et aquatique. Service de traiteur disponible. Heures d'ouverture varient.

- Nouveau look
- Nouveau menu
- Cartes de loyauté
- Service de traiteur disponible
- Et plus encore!
  Disponible sur UberEats.

On statutory holidays our installations are open for drop-in activities such as open swim and drop-in sports. Please see our website or our Facebook page for more information as the statutory holiday approaches.

Durant les congés légaux, nos installations sont ouvertes pour les activités libres comme la natation libre et les sports libres. Consultez notre site Web ou notre page Facebook pour plus renseignements à l'approche du jour férié.

Program cancellation dates

Labour Day September 4, 2023

Thanksgiving October 9, 2023

Christmas Eve December 24, 2023

Christmas Day December 25, 2023

New Year's Eve December 31, 2023

New Year's Day January 1, 2024

Programming is also cancelled for:

Rosh Hashana
September 15, 3 pm to September 17, inclusively

Yom Kippur
September 24, 3 pm to September 25 inclusively

Please see your program invoice for more details.

La programmation est annulée aux dates suivantes:

Fête du travail 4 septembre 2023

Action de grâces 9 octobre 2023

Veille de Noël 24 décembre 2023

Jour de Noël 25 décembre 2023

Veille du Nouvel an 31 décembre 2023

Jour du Nouvel an 1er janvier 2024

La programmation est aussi annulée pour:

Rosh Hashana
15 septembre, 15h au 17 septembre inclusivement

Yom Kippur
24 septembre, 15h au 25 septembre inclusivement

Veuillez consulter votre reçu pour tous détails.

Follow us on Instagram!

Suivez-nous sur Instagram!

@loisirsCSLrecreation

General Policies and Procedures

1. All registrations are on a first-come, first served basis, according to your residency status.

2. All programs are subject to change (including fees, location, dates, and times).

3. Should a program be cancelled by the City, a full refund/credit will be issued, no need to complete a Program Cancelation form. No refund fees will be applied.

4. Registration for all programs can be done at any time, space permitting, however, with the exception of year long programs, (run for more than one season) full rate applies to late registrations, there is no price pro-rating.

5. Transfers between programs **after** a program's start date is allowed, space permitting, however for reimbursement purposes, the start date of any course you are transferred to, will be based on the start date of the **initial** course you registered for.

6. Transfers for programs with different prices, must be requested before the original program's (activity being transferred from) third (3rd) class. No reimbursement will be issued after this deadline.

7. Cheques should be made payable to the "City of Côte Saint-Luc". We do not accept post-dated cheques.

8. A $35 fee will be charged for any NSF cheque (Non-Sufficient Funds) as per City by-law.

9. Unless otherwise agreed upon, all invoices are due at registration.

10. Accounts with outstanding balances of thirty (30) days or more will be suspended and no further services or registrations will be allowed until all amounts owed are paid in full.

11. Providing false information on a registration will result in the cancellation of your registration and forfeiture of any payment provided.

12. Participants are fully responsible for any damage they may cause to the City of Côte Saint-Luc facilities or equipment.

13. A non-resident Côte-Saint-Luc taxpayer can benefit from resident rates (only the property owner) but will be considered a non-resident when any residents-only restrictions are in effect. Proof of property ownership must be provided via most recent year property tax bill to benefit from this policy and it might be requested at every registration.

14. For online programs (Zoom, Teams, live streaming, etc.) it is the participant's responsibility to ensure that their equipment/internet meet the technical requirements for participating in the program. Reimbursements will not be provided in the unfortunate event that one encounters any technical issues, including power outages.

15. Acceptable Medical Notes must:

i. Clearly mention the activity that is not recommended given the person's condition or mention if the note applies to all types of physical activity AND

ii. Must be signed by a Doctor AND

iii. The Doctor's name and License/permit number must be included on the note.

Politique générale du Service des loisirs

1. Toutes les inscriptions se font selon le principe du premier arrivé premier servi, en fonction de votre statut de résident.

2. Tous les programmes peuvent être modifiés (y compris les tarifs, le lieu, les dates et les horaires).

3. Si un programme est annulé par la Ville, un remboursement/crédit intégral est effectué et il n'est pas nécessaire de remplir un formulaire d'annulation de programme. Aucuns frais de remboursement ne seront appliqués.

4. L'inscription à tous les programmes peut se faire en tout temps, s'il y a encore de la place. Toutefois, sauf pour les programmes annuels (se déroulant sur plus d'une saison), le plein tarif s'applique aux inscriptions tardives et il n'y a pas de calcul au prorata.

5. Les transferts entre cours après la date de début d'un programme sont autorisés, si l'espace le permet; toutefois, aux fins de remboursement, la date de début de tout cours auquel vous êtes transféré sera basée sur la date de début du cours initial auquel vous vous êtes inscrit.

6. Les transferts entre programmes dont les tarifs diffèrent doivent être demandés avant la 3e séance du programme initial (activité à partir de laquelle vous effectuez le transfert). Aucun remboursement ne sera accordé après ce délai.

7. Les chèques doivent être faits à l'ordre de la « Ville de Côte Saint-Luc ». Nous n'acceptons pas les chèques postdatés.

8. Des frais de 35 $ seront facturés pour tout chèque sans provision (fonds insuffisants) conformément au règlement de la Ville.

9. À moins de dispositions contraires, toutes les factures sont dues au moment de l'inscription.

10. Les comptes avec soldes impayés depuis plus de trente (30) jours seront suspendus et aucun autre service ou inscription ne sera autorisé jusqu'à ce que tous les montants dus soient payés en totalité.

11. Le fait de fournir de faux renseignements lors d'une inscription entraînera l'annulation de l'inscription et la confiscation de tout paiement effectué.

12. Les participants sont entièrement responsables de tout dommage qu'ils pourraient causer aux installations ou à l'équipement de la Ville de Côte Saint-Luc.

13. Un contribuable non résident de Côte-Saint-Luc peut bénéficier des taux résidents (uniquement le propriétaire) mais sera considéré comme non-résident lorsque des restrictions réservées aux résidents sont en vigueur. La preuve de propriété (facture de taxes foncières de la dernière année) doit être présentée pour bénéficier de cette politique et elle peut être demandée à chaque inscription.

14. Pour les programmes en ligne (Zoom, Teams, diffusion continue en direct, etc.), il incombe au participant de s'assurer que son équipement/Internet répond aux exigences techniques pour participer au programme. Malheureusement, aucun remboursement ne sera accordé si le participant a des problèmes techniques (incluant coupures de courant).

15. Pour être acceptable, une attestation médicale doit :

i. indiquer clairement que l'activité n'est pas recommandée compte tenu de l'état de la personne ou indiquer si l'attestation

A Doctor's note that does not respect any of these requirements will not be accepted and the reimbursement request will be declined.

16. Unless otherwise mentioned, a week is assumed to start on a Monday.

We strive to provide accurate information throughout all our media (brochure, online, Facebook, etc.) however, may a price discrepancy occur, corrections and/or adjustments will be made as soon as this is brought to our attention and participants will be charged the accurate program fees, not the erroneously advertised amount. We apologize for any inconvenience this might cause you.

Program Drop-In Fee Policy

1. Programs that have a drop-in fee will be clearly indicated.

2. No reservations are allowed for drop-in classes. It is on a first come first served basis and only if space permits it.

3. Drop-in fees must be paid ***before*** participation in the class.

4. The cost of one (1) drop-in fee may be used as a deduction towards registration in the ***same*** program and session.

Proof of Identification

Every individual wishing to benefit from our programs and facilities must register and provide a valid piece of Government issued photo identification. If no photo identification is available, two valid pieces of ID will be required, one of which must be issued by goverment, see below:

Acceptable pieces of Government issued photo identification:

- Driver's license*
- Health card (Medicare)
- Nexus card
- Canadian Citizenship Card (issued before February 1st 2012)
- Enhanced driver's license
- Canadian military identification card
- Canadian permanent resident card
- U.S. permanent resident card
- Certificate of Indian Status (Status Card)
- Canadian or Foreign Passport

Acceptable IDs without a photo (2 must be provided)

- Social insurance Card (plastic card, the letter is not acceptable)
- Canadian Citizenship Certificate
- Birth Certificate (for a child, long form is required)
- Immigration Canada Document IMM 1000, 1442, 5292 or 5688
- Employee identity card, issued by an employer that is well known in the community, bearing the individual's photograph.
- Canadian National Institute for the Blind (CNIB) client card bearing photograph and signature
- Canadian university or college student card with photo

s'applique à tous les types d'activité physique ET

ii. être signée par un médecin ET

iii. indiquer le nom du médecin et son numéro de licence/permis.

Si une attestation médicale n'est pas conforme à ces exigences, elle ne sera pas acceptée et la demande de remboursement sera refusée.

16. À moins d'indication contraire, une semaine commence le lundi.

Nous nous efforçons de fournir des informations exactes sur tous nos supports (brochure, en ligne, Facebook, etc.). Toutefois, si une différence de prix se produit, des corrections et/ou des ajustements sont effectués dès que cela est porté à notre attention et les participants doivent payer les frais exacts du programme, et non le montant annoncé par erreur. Nous nous excusons pour tout inconvénient que cela pourrait vous causer.

Politique des programmes de participation libre

1. Les programmes avec tarifs d'activités libres sont clairement identifiés.

2. Aucune réservation n'est autorisée pour les cours des programmes libres. L'inscription se fait sur la base du premier arrivé premier servi, et seulement si le nombre de places le permet.

3. Les frais pour programmes libres doivent être payés ***avant*** le début de participation à un cours.

4. Le coût d'une (1) inscription au programme libre peut être déduit de l'inscription au ***même*** programme dans la ***même*** session.

Preuve d'identité

Toute personne désirant bénéficier de nos programmes et installations doit s'inscrire et fournir une pièce d'identité valide avec photo émise par le gouvernement. Si aucune pièce d'identité avec photo n'est disponible, deux pièces d'identité valides seront exigées, dont une qui est émise par le gouvernement (voir ci-dessous) :

Pièces d'identité photo valides émises par le gouvernement qui sont acceptées :

- Permis de conduire*
- Carte d'assurance maladie
- Carte Nexus
- Carte de citoyenneté canadienne (émise avant le 1er février 2012)
- Permis de conduire Plus
- Carte d'identité militaire canadienne
- Carte de résident permanent du Canada
- Carte de résident permanent des États-Unis
- Certificat de statut d'Indien (carte de statut)
- Passeport canadien ou étranger

Pièces d'identité acceptées sans photo (2 pièces d'identité doivent être fournies, dont une émise par le gouvernement).

- Carte d'assurance sociale (carte plastique—la lettre n'est pas acceptable)
- Certificat de citoyenneté canadienne
- Certificat de naissance (pour un enfant, la version longue est requise)

Proof of Address

To benefit from resident rates, individuals living in the City of Côte Saint-Luc and where applicable, those living in our neighboring municipalities of Hampstead and Montreal-West must provide proof of residency. For example:

- Current year City's Tax Bill
- Statement from a financial institution, utility bill (Bell, Hydro, Videotron, Gaz, etc.) **
- Official Federal/Provincial/Municipal documents. **
- Official School Documents, report cards for children. **

* A drivers license cannot be used as both proof of identification and as proof of residency.

**These documents must not be older than 3 months. Leases and hospital cards are not accepted proof of residency or identification.

Program Cancellation and Reimbursement Policy

A reimbursement request will only be considered upon the Parks and Recreation Department receiving a completed and duly signed Program Cancellation Request form, within the set delays; refer to point 2 below for more details. Verbal and/or email requests without a fully completed form, will not be considered.

Reimbursements can be provided via cheque, or a credit note on the client's account. Hereafter, refund refers to reimbursement via cheque and credit to a credit note on the account.

A Program Cancellation Request Form must be submitted for every single program cancellation being requested.

1. All reimbursements are subject to an administration fee of twenty percent (20%) of the total cost of the program up to a maximum of one hundred dollars ($100).
2. Unless otherwise mentioned, a Program Cancellation Request form must be submitted within the following delays to be eligible for reimbursement.

- For one (1) day programs, a duly signed Program Cancellation Request form must be received ***prior*** to the start date of the program. Cancellation requests received on the date the program starts, will not be eligible for reimbursement.
- For all other programs/activities, a duly signed Program Cancellation Request form must be received ***prior*** to the start date of the program's third (3rd) class. Cancellation requests received on the date the program starts, will have the pro-rated cost of one class deducted from the total reimbursement.

Except for reimbursement requests due to medical reasons, no other reimbursements (refund and/or credit note) will be issued once the above-mentioned deadlines have occurred.

3. All eligible reimbursement requests (unless otherwise stated) will be pro-rated per class according to the total number of classes in the program, independently of your participation (or non-participation) in the program.
4. Pro-rated calculations start on the date the Parks and Recreation department receives the completed Program Cancellation Request form. Classes already concluded when the request is received, will be deducted from the total reimbursement amount.

- Document d'Immigration Canada IMM 1000, 1442, 5292 ou 5688
- Carte d'identité d'employé, émis par un employeur bien connu dans la communauté, avec une photo de la personne concernée
- Carte de client émise par l'Institut national canadien pour les aveugles avec photo et signature
- Carte d'étudiant d'une université ou d'un collège canadien avec photo

Preuve de résidence

Pour bénéficier des tarifs résidents, les personnes résidant dans la ville de Côte Saint-Luc et, le cas échéant, les personnes résidant dans les municipalités voisines de Hampstead et de Montréal-Ouest doivent fournir une preuve de résidence. Par exemple :

- Compte de taxes municipales de l'année en cours
- État de compte d'une institution financière ou compte de services publics (Bell, Hydro-Québec, Vidéotron, Gaz, etc.) **
- Documents officiels fédéral/provincial/municipal **
- Documents officiels d'une école, bulletins scolaires pour les enfants **

* Un permis de conduire ne peut être utilisé à la fois comme pièce d'identité et comme preuve de résidence.

**Ces documents ne doivent pas dater de plus de 3 mois. Les baux et les cartes d'hôpital ne sont pas acceptés comme preuve de résidence ou d'identité.

Politique d'annulation de programme et de remboursement

Une demande de remboursement ne sera considérée que si le Service des loisirs et des parcs reçoit un formulaire de demande d'annulation de programme dûment rempli et signé, dans les délais impartis; voir le point 2 ci-dessous pour plus de détails. Les demandes verbales et/ou par courriel, sans un formulaire dûment rempli, ne seront pas prises en compte.

Les remboursements peuvent être effectués par chèque ou par note de crédit au compte du client. Ci-après, le terme remboursement désigne un remboursement par chèque et le terme crédit, une note de crédit au compte.

Un formulaire de demande d'annulation de programme doit être soumis pour chaque annulation de programme demandée.

1. Tous les remboursements sont soumis à des frais d'administration de vingt pour cent (20 %) du coût total du programme jusqu'à un maximum de cent dollars (100 $).
2. À moins de dispositions contraires, un formulaire de demande d'annulation doit être soumis dans les délais suivants pour être admissible à un remboursement.

- Pour les programmes d'un (1) jour, un formulaire de demande d'annulation de programme dûment signé doit être reçu ***avant*** la date de début du programme. Les demandes d'annulation reçues à la date du début du programme ne seront pas admissibles pour un remboursement.
- Pour tous les autres programmes/activités, un formulaire d'annulation de programme dûment signé doit être reçu ***avant*** la date de la troisième (3e) séance du programme. Les demandes d'annulation reçues à la date de début du programme seront déduites du remboursement total au prorata du coût d'une séance.

Reimbursements via Cheque (Refund)

a. A 20% administration fee will be applied to all refunds as per point 1 above.

b. Only amounts equal or greater than ten dollars ($10) will be reimbursed via cheque.

c. Refunds will be issued to the person who was invoiced.

d. A cheque will be mailed to the client's address on file by the City's Finance Department. Please allow for a delay of three (3) to four (4) weeks for processing of refunds.

Reimbursements via Credit Note on Account

a. The 20 % administration fee will be waived for reimbursement requests via credit note on file.

b. Credit Notes are not eligible for cheque refunds, once processed.

c. All credit notes are valid for a 36-month period (3 years) from the date they were issued. After 36 months have lapsed, all unused credits will be voided and no longer available for use.

Memberships

Excluding medical reasons, seasonal or annual membership purchases are final and non-eligible for reimbursement.

a. Seasonal Memberships refer to Outdoor Pool Memberships, Hampstead/Montreal West Off Season Indoor Pool Membership and Tennis Club Memberships

b. Annual Memberships refer to Fun Cards

c. This policy applies to the above-mentioned memberships and to any other membership introduced by the Parks and Recreation Department here forward.

Reimbursements for Aquatic Teams (year-long programs only)

a. Program cancellation requests are accepted up to and including December 15th of the program's start calendar year. No credits or refunds will be issued after this date.

b. Club Fees are non-refundable after the 30th of September of the program's start year.

c. Refunds will be pro-rated on a weekly basis for request received before the 15th of the month. After the 15th of the month, a month is considered completed and no longer eligible for reimbursement, independently of the registration date.

d. Competition and travel related fees are not eligible for reimbursement.

e. Volunteer Credits are only valid for the season following the season where they were earned. They are non-refundable, non-transferrable and cannot be credited back to the account for future use.

f. Late registrations received after December 15th are final and not eligible for reimbursement.

g. Club fees paid for late registrations are non-reimbursable.

h. All refunds are subject to an administration fee as per the Program Cancellation and Reimbursement policy.

À l'exception des demandes de remboursement pour raisons médicales, aucun autre remboursement (remboursement et/ou note de crédit) ne sera effectué après l'expiration des délais mentionnés ci-dessus.

3. Toutes les demandes de remboursement admissibles (à moins de dispositions contraires) seront calculées au prorata du nombre total de séances du programme, indépendamment de votre participation (ou non-participation) au programme.

4. Le calcul au prorata commence à la date à laquelle le Service des loisirs et des parcs reçoit le formulaire de demande d'annulation de programme dûment rempli. Les séances déjà terminées au moment de la réception de la demande seront déduites du montant total du remboursement.

Remboursements par chèque (Remboursement)

a. Des frais d'administration de 20 % s'appliqueront à tous les remboursements conformément au point 1 ci-dessus.

b. Seuls les montants de 10 $ et plus seront remboursés par chèque.

c. Les remboursements seront émis à la personne à qui la facture a été adressée.

d. Un chèque sera posté à l'adresse du client dans les dossiers du Service des finances de la Ville. Veuillez prévoir un délai de trois (3) à quatre (4) semaines pour le traitement des remboursements.

Remboursement par note de crédit au compte

a. Les frais administratifs de 20 % ne s'appliqueront pas pour les demandes de remboursement par note de crédit figurant au dossier.

b. Les notes de crédit, une fois traitées, ne donnent pas droit à un remboursement par chèque.

c. Toutes les notes de crédit sont valides pour une période de 36 mois (3 ans) à compter de la date à laquelle elles sont émises. Après 36 mois, tous les crédits non utilisés seront annulés et ne pourront plus être utilisés.

Abonnements

Sauf pour raisons médicales, l'achat d'un abonnement saisonnier ou annuel est définitif et ne donne pas droit à un remboursement.

a. Les abonnements saisonniers comprennent les abonnements à la piscine extérieure, les abonnement hors saison pour piscines intérieures pour Hampstead et Montréal-Ouest, et les abonnements au Club de tennis.

b. Les abonnements annuels désignent les cartes loisirs

c. La présente politique s'applique aux abonnements susmentionnés et à tout autre abonnement instauré par le Service des loisirs et des parcs à partir de maintenant.

Remboursements pour les équipes aquatiques (programmes d'un an seulement)

a. La demande d''annulation de programme est acceptée jusqu'au 15 décembre inclusivement de l'année où le programme a débuté. Aucun crédit ou remboursement ne sera accordé après cette date.

b. Les frais d'adhésion à un Club ne sont pas remboursables après le 30 septembre de l'année où le programme a débuté.

Reimbursements for year long Sport Programs (run more than one session)

a. Program cancellation requests are accepted up to and including (10) weeks from the program's start date. No credits or refunds will be issued after the set date.

b. Reimbursements will be pro-rated on a weekly basis. Once a week has begun (Monday), it is considered to have been completed and no longer eligible for reimbursement.

Reimbursements for Intercommunity Baseball

No reimbursements will be issued once teams are formed.

Reimbursements for Côte Saint-Luc Day Camp

a. A Program Cancellation Request form must be received prior to the start of the camp week (Monday). Once a week has begun it is considered to have been completed and no longer eligible for reimbursement.

b. In addition to the refund administration fee of 20%, a Day Camp cancellation fee of five dollars ($5) will be charged for every week of Camp being cancelled after registration.

c. The $5 week cancellation fee applies to both reimbursements' methods: refund and credit on file.

d. For reimbursement request due to medical reasons, a pro-rated reimbursement, (according to the days used per week) and an administration fee of ten percent (10%) will be applied to each week being cancelled. The week cancellation fee ($5) will not be applied to reimbursements due to medical reasons.

Cancellation Request for Medical Reasons

This policy applies to all reimbursements above-mentioned. When cancelling from a program for medical reasons, an official, valid* medical note must be received together with the Program Cancellation Request form before a refund/credit can be considered.

a. The date on the medical note must be later than the date on the program's registration invoice and must precede the termination date of the program.

b. The medical note must clearly indicate that participation in the program is not advisable given the individual's medical condition.

c. An administration fee of ten percent (10%) of the total cost of the program will apply to every program being cancelled. Maximum $100.00 fee per program.

d. Pro-rated reimbursement calculations start as of the date on the medical note, provided it meets the requirements mentioned on point [a].

e. Late Program cancellation requests will be accepted up to a maximum of 30 days from the program's end date, however the medical note must clearly indicate the start date of the medical condition, and it must respect the time frames mentioned on point [a] above.

c. Les remboursements seront calculés au prorata sur une base hebdomadaire pour les demandes reçues avant le 15 du mois. Après le 15 du mois, un mois est considéré comme terminé et ne donne plus droit à un remboursement, peu importe la date d'inscription.

d. Les frais de compétition et les frais reliés aux déplacements ne donnent pas droit au remboursement.

e. Les crédits pour services bénévoles ne sont valides que pour la saison suivant celle où ils ont été obtenus. Ils ne sont ni remboursables ni transférables et ne peuvent être crédités à nouveau au compte pour une utilisation ultérieure.

f. Les inscriptions tardives reçues après le 15 décembre sont définitives et ne donnent pas droit à un remboursement.

g. Les frais de Club payés pour inscription tardive ne sont pas remboursables.

h. Tous les remboursements sont soumis à des frais d'administration conformément à la politique d'annulation de programme et de remboursement.

Remboursements pour les programmes sportifs d'une année (qui durent plus d'une session)

a. La demande d'annulation de programme est acceptée jusqu'à dix (10) semaines inclusivement après la date du début du programme. Aucun crédit ou remboursement ne sera accordé après la date fixée.

b. Les remboursements seront calculés au prorata sur une base hebdomadaire. Une fois qu'une semaine a commencé (lundi), elle est considérée comme terminée et ne donne plus droit à un remboursement.

Remboursements pour le baseball intercommunautaire

Aucun remboursement n'est accordé une fois que les équipes sont formées.

Remboursements pour le camp de jour de Côte Saint-Luc

a. Un formulaire de demande d'annulation de programme doit être reçu avant le début de la semaine de camp (lundi). Une fois la semaine commencée (lundi), elle est considérée comme terminée et le remboursement n'est plus possible.

b. En plus des frais administratifs de remboursement de 20 %, des frais d'annulation de camp de jour de cinq dollars (5 $) seront facturés pour chaque semaine de camp annulée après l'inscription.

c. Les frais d'annulation de 5 $ par semaine s'appliquent aux deux méthodes de remboursement : remboursement et crédit au dossier.

d. Pour la demande de remboursement pour raisons médicales, un remboursement au prorata (en fonction du nombre de jours utilisés par semaine) et des frais administratifs de dix pour cent (10 %) s'appliqueront pour chaque semaine annulée. Les frais d'annulation hebdomadaires (5 $) ne seront pas appliqués aux remboursements pour raisons médicales.

*Refer to the Recreation department's General Policy for requirements for medical note.

Applicable taxes are included in the prices listed in this booklet, unless stated otherwise. *Note: These policies only apply to programs where registration is offered by the City.*

Volunteer at our special events
Soyez un bénévole lors de nos événements spéciaux

Lend a helping hand at our special events like Canada Day, Winter Carnival, Volunteer Appreciation Evening and others.

Examples of possible duties are: managing stations (e.g. games at Canada Day), directing crowds and collecting donations.

Donnez un coup de main lors de nos événements spéciaux comme la fête du Canada, le carnaval d'hiver, la soirée d'appréciation des bénévoles et autres.

Voici quelques exemples de tâches possibles : animer divers kiosques (par exemple, des jeux lors de la fête du Canada), diriger les foules et recueillir des dons.

Info: Irene Lahaie
ilahaie@cotesaintluc.org
514-485-6806 x2209

Demande d'annulation pour raisons médicales

Cette politique s'applique à tous les remboursements mentionnés ci-dessus.

a. En cas d'annulation d'un programme pour des raisons médicales, un certificat médical officiel et valide* doit être reçu avec le formulaire de demande d'annulation de programme avant que la possibilité d'accorder un remboursement/crédit puisse être considérée.

b. La date figurant sur le certificat médical doit être postérieure à la date figurant sur la facture d'inscription au programme et antérieure à la date de fin du programme.

c. Le certificat médical doit indiquer clairement que la participation au programme n'est pas recommandée compte tenu de la condition médicale de la personne concernée.

d. Des frais d'administration de dix pour cent (10 %) du coût total du programme s'appliqueront pour chaque programme annulé. Frais maximum de 100,00 $ par programme.

e. Le calcul du remboursement au prorata s'effectue à partir de la date figurant sur le certificat médical, à condition que celui-ci réponde aux exigences mentionnées au point [a].

f. Les demandes d'annulation tardive d'un programme seront acceptées jusqu'à un maximum de 30 jours de la date de fin du programme, mais le certificat médical doit indiquer clairement la date à laquelle remonte le problème de santé et il doit respecter les délais mentionnés au point [a] ci-dessus.

*Consultez la politique générale du Service des loisirs pour connaître les exigences relatives aux certificats médicaux.

Les taxes applicables sont incluses dans les prix indiqués dans la brochure, sauf indication contraire. *Note : Ces politiques ne s'appliquent qu'aux programmes où l'inscription est effectuée par la Ville.*

Location Legend

INSCRIPTION
REGISTER

Légende des emplacements

Rooms and locations		Salles et autres emplacements
Aquatic and Community Centre	**ACC**	Centre communautaire et aquatique
Dance Studio (basement)	**ACC—DAN**	Studio de danse (sous-sol)
Multi-purpose Room (1st floor)	**ACC—MPR**	Salle multi-usage (rez-de-chaussée)
Competition Pool (1st floor)	**ACC—COMP**	Piscine de competition (rez-de-chaussée)
Recreation Pool (1st floor)	**ACC—REC**	Piscine récreative (rez-de-chaussée)
Senior Lounge (2nd floor)	**ACC—SL**	Salon des aînés (2e étage)
Game Room/ Teen Lounge (2nd floor)	**ACC—GRTL**	Salle de jeu/Salon des ados (2e étage)
Mini -R.E.C. (2nd floor)	**ACC—MR**	Mini -R.E.C. (2e étage)
Salon A (2nd floor)	**ACC—S1**	Salon A (2e étage)
Salon B (2nd floor)	**ACC—S2**	Salon B (2e étage)
Salon C (2nd floor)	**ACC—S3**	Salon C (2e étage)
Art Studio (2nd floor)	**ACC—AS**	Studio d'art (2e étage)
Gymnasium	**GYM**	Gymnase
Court 1	**GYM—1**	Terrain 1
Court 2	**GYM—2**	Terrain 2
Double Courts	**GYM—F**	Gymase entier
Activity Room	**GYM—AC**	Salle d'activité
Kirwan Park	**KIR**	Parc Kirwan
Diamond 1	**KIR—D1**	Terrain 1
Diamond 2	**KIR—D2**	Terrain 2
Parkhaven Outdoor Pool	**POP**	Piscine extétieure Parkhaven
Pierre Elliott Trudeau Park	**PET**	Parc Pierre Elliott Trudeau
Chalet 1 (upstairs)	**PET—C1U**	Chalet 1 (rez-de-chaussée)
Chalet 1 (downstairs)	**PET—C1D**	Chalet 1 (sous-sol)
Chalet 3	**PET—C3**	Chalet 3
Confederation Annex	**PET—CA**	Annexe de la confédération
Diamond 1 (Gary Carter Field)	**PET—D1**	Terrain 1 (Terrain Gary Carter)
Diamond 2	**PET—D2**	Terrain 2
Diamond 3	**PET—D3**	Terrain 3
Rembrandt Park Chalet	**REM—CH**	Chalet parc Rembrandt
Samuel Moskovitch Arena	**ARE**	Aréna Samuel Moskovitch
Ice	**ARE—I**	Patinoire
Conference Room	**ARE—CR**	Salle de conference
Studio Room	**ARE—SR**	Salle de studio
Singerman Park	**SING**	Parc Singerman
Wagar Gymnasium (5785 Parkhaven)	**WAG—G**	Gymnase Wagar (5785 Parkhaven)
Wagar Field 1 (Parkhaven/Mackle)	**WAG—F1**	Terrain Wagar 1 (Parkhaven/Mackle)
Wagar Field 2 (Parkhaven/Mackle)	**WAG—F2**	Terrain Wagar 2 (Parkhaven/Mackle)
Côte Saint-Luc Public Library (5851 Cavendish)	**LIB**	Bibliothèque publique Côte Saint-Luc (5851 Cavendish)
City Hall Council Chamber (5801 Cavendish)	**CC—CH**	Salle du conseil à l'hôtel de ville (5801 Cavendish)
Hampstead Park Field 1 (30 Lyncroft)	**HAMP 1**	Parc Hampstead terrain 1 (30 Lyncroft)
Hampstead Park Field 2 (30 Lyncroft)	**HAMP 2**	Parc Hampstead terrain 2 (30 Lyncroft)
Hampstead Chalet (30 Lyncroft)	**HAMP—C**	Chalet Hampstead (30 Lyncroft)

Boutique du pro

À L'ARÉNA SAMUEL MOSKOVITCH

Pro Shop

AT THE SAMUEL MOSKOVITCH ARENA

- Louer des patins, des casques et des supports de patinage
- Faire aiguiser ses patins
- Acheter du ruban adhésif, des lacets

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	15h30 – 17h
Mercredi	sur demande
Vendredi	19h – 20h30
Samedi	19h30 – 21h30
Dimanche	13h – 14h30

Attention : cet horaire peut être modifié sans préavis.

- Rent skates, helmets, and skating aids (walkers)
- Get skates sharpened
- Buy stick tape and laces

HOURS OF OPERATION

Monday	3:30pm – 5pm
Wednesday	upon request
Friday	7pm – 8:30pm
Saturday	7:30pm – 9:30pm
Sunday	1pm – 2:30pm

Note: This schedule may change without prior notice.

SOYEZ UN BÉNÉVOLE LORS DE NOS ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Donnez un coup de main lors de nos événements spéciaux cet automne et cet hiver :

Halloween à la patinoire

Forêt Enchantée

Carnaval d'hiver

VOLUNTEER AT OUR SPECIAL EVENTS

Lend a helping hand at our special events this fall and winter:

Halloween on Ice

Enchanted Forest

Winter Carnival

Info: Irene Lahaie **ilahaie@cotesaintluc.org** • **514-485-6806 x2209**