

rec GUIDE loisirs

PRINTEMPS • ÉTÉ 2024
SPRING • SUMMER 2024

Update • mise à jour
June 3 juin



Si vous lisez ce message et parcourez le Guide loisirs c'est que vous, ou un membre de votre famille, participez à l'un de nos nombreux programmes. Mais, ce n'est pas le cas pour beaucoup de vos amis et voisins. Dans la *nouvelle normalité* post-pandémique que nous vivons, les personnes de tous âges comptent sur les téléphones intelligents pour se divertir et établir des liens sociaux. Malgré cette incroyable technologie à portée de main, il y a une épidémie d'isolement social. Nous utilisons Facetime au lieu d'avoir de vrais moments en tête-à-tête !

Nous pensons que les programmes du Service des loisirs sont une excellente solution pour lutter contre la solitude. Apprendre à peindre ou suivre un cours de conditionnement physique peut être intéressant en soi, mais ça permet de rencontrer de nouvelles personnes et de rester socialement actif.

Alors, soyez notre ambassadeur. Parlez à vos amis et à vos voisins de tous les programmes, cours et événements dont ils peuvent bénéficier.

Le premier pas est souvent le plus difficile et essayer quelque chose de nouveau s'accompagne d'un sentiment de vulnérabilité, voire de peur. Encouragez quelqu'un qui n'a jamais participé à nos programmes en proposant une activité qui lui plairait, ou même en parcourant avec eux ce vaste catalogue de programmes, clubs et activités. Suggérez un cours, expliquez comment s'inscrire ou qui appeler, et faites en sorte que ce soit facile de dire *oui*.

Les conflits dans le monde ajoutent au stress quotidien et aux défis individuels de chacun. Nous avons besoin les uns des autres, nous devons nous entourer de personnes agréables qui partagent nos loisirs et nos intérêts. C'est un réconfort et une source d'espoir. Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin de liens sociaux pour nous sentir stimulés et heureux.

Nous vous souhaitons le meilleur pour ce printemps et cet été. Portez-vous bien, faites du bien autour de vous et établissez des liens avec les autres.

If you're reading this message and perusing the Rec Guide, you or someone in your family are likely active in one of Côte Saint-Luc's many programs. But many of your friends and neighbours are not. In the post-pandemic *new normal* we're living, people of all ages are relying on smartphones for entertainment and social connection, and despite the incredible technology at our fingertips, there's an epidemic of social isolation. We're using Facetime instead of getting real life facetime!

We think recreation programs are great solution for those who are struggling with loneliness. Learning to paint or taking a fitness class can be interesting in and of itself, but it's also about meeting new people and staying socially active.

So, please be our ambassador. Tell your friends and neighbours about all the programs, classes, and events they can benefit from.

The first step is often the hardest one and trying something new comes with a sense of vulnerability or even fear. Encourage that "newbie" by highlighting something they might like to try, or even go through this big booklet of programming, clubs, and activities with them. Suggest a class. Help them figure out how to register or who to call. Make it as easy as possible for them to say "Yes!".

Conflicts in the world have added to everyone's daily stress and individual challenges. We need each other and we need to surround ourselves with friendly people who share our hobbies and interests. It's a comfort and something to look forward to. We're social beings and we need social connections to feel uplifted and joyful.

We wish you all the best this spring and summer season. Be well, be kind, and connect with others.



Mitchell Brownstein

Mitchell Brownstein
Maire • Mayor



A. Shuster

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

Avis

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

Disclaimer

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

Inscription	4	MINI R.E.C.	49
Registration		MINI R.E.C.	
Abonnements	6	Ados	54
Memberships		Teens	
Événements spéciaux	9	Adultes et aînés	55
Special Events		Adults and Seniors	
Services communautaires	14	Associations et partenaires	65
Community Services		Associations and Partners	
Aquatiques	15	Clubs	68
Aquatics		Clubs	
Loisirs pour enfants	40	Installations	70
Leisure for Children		Facilities	
Programmes adaptés	41	Modalités et conditions	78
Adapted Programming		Policies and Procedures	
Sports pour enfants	42	Légende des emplacements	87
Children's Sports		Location Legend	

Contactez le Service des loisirs

Contact the Recreation Department



514-485-6806



recreation@cotesaintluc.org

Légende

Legend



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



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



Cours à l'unité
Drop-in activity



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







(R) = Résident • Resident

(NR) = Non-résident • Non-Resident

(SR) = Aînés résidents • Senior Resident (60 ans • yrs+)

(SNR) = Aînés non-résidents • Senior Non-Resident
(60 ans • yrs+)

Légende des emplacements • Location legend : page 75

 Printemps	Résidents • Residents	En ligne et en personne Online and in person	 Spring
	Côte Saint-Luc	MARCH 26 MARS 8 h • 8 am	
	Hampstead Montréal-Ouest • Montreal West	APRIL 2 AVRIL 9h • 9am	
	Pour tous • For all	APRIL 4 AVRIL 9h • 9am	
 Été	Résidents • Residents	En ligne et en personne Online and in person	 Summer
	Côte Saint-Luc	JUNE 4 JUIN 8 h • 8 am	
	Hampstead Montréal-Ouest • Montreal West	JUNE 11 JUIN 9h • 9am	
	Pour tous • For all	JUNE 13 JUIN 9h • 9am	
 Camps de jour	Inscription hâtive—Résidents de Côte Saint-Luc Early Bird Registration—Côte Saint-Luc Residents	MARCH 19 MARS 8 h • 8 am (jusqu'au 23 avr • until Apr 23)	 Day Camps
	Inscription hâtive—pour tous Early Bird Registration—for all	MARCH 21 MARS 9h • 9am (jusqu'au 23 avr • until Apr 23)	
	inscription régulière • Regular registration	APRIL 24 AVRIL 9h • 9am et après • and onwards	

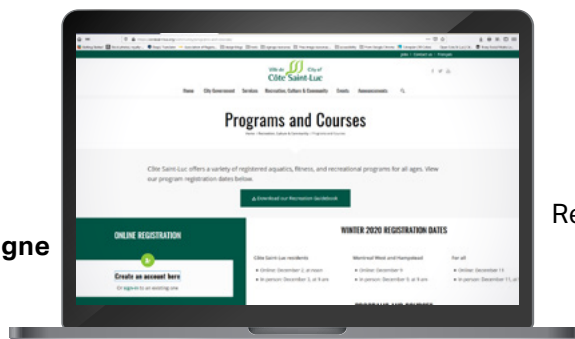
Les abonnements saisonniers au Club de tennis, au Pickleball (complémentaire) et à la piscine extérieure Parkhaven seront mis en vente à partir du 8 avril



Seasonal Tennis Club, Pickleball add-on and Parkhaven Outdoor Pool Memberships on sale as of April 8

Méthode préférée

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



Preferred method

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

Autre méthode

Inscription en personne au Centre communautaire et aquatique
5794 Parkhaven

Register in person at Aquatic and Community Centre
5794 Parkhaven

Alternate method



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 **Créer 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.

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.

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.



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.

La Carte loisirs CSL est une passe qui offre un accès illimité pour un an à 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

Pédalos au parc Pierre Elliott Trudeau

Tennis aux terrains du parc Rembrandt

* Une carte Loisirs est nécessaire pour acheter un abonnement pickleball (voir page 7 pour plus de détails).

The CSL Fun Card is a pass that gives holders 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

Pedal boats at Pierre Elliott Trudeau Park

Tennis courts at Rembrandt Park

* A Fun Card is required to purchase a Pickleball membership (see page 7 for details).



Disponible au CCA.

CoteSaintLuc.org/fr/CarteLoisirs

Available at the ACC.

CoteSaintLuc.org/FunCard

Type d'abonnement	Prix • Price		Type of membership
	Résidents Residents	Non-résidents Non-Residents	
Familial (3 à 5 personnes vivant au même adresse*)	\$285	\$425	Family (3 to 5 people living at the same address*)
Couple (2 personnes vivant au même adresse)	\$190	\$285	Couple (2 people living at the same address)
Individu (14 à 59 ans)	\$120	\$180	Individual (age 14 to 59)
Individu (13 ans ou moins)	\$100	\$150	Individual (age 13 or younger)
Aînés (âge 60+)	\$95	\$140	Senior (age 60 or older)

*Chaque personne supplémentaire au même adresse • Each additional person at the same address: \$60 (R)(NR)

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

****Prices have taken annual maintenance periods into consideration****



Abonnement pickleball

L'Annexe sportive est aménagée avec cinq terrains réglementaires dotés d'une surface antidérapante de qualité professionnelle.



Saison: mi-mai – mi-oct
Season: mid-May – mid-Oct

Tarifs de pickleball libre

10 \$ (R), 15 \$ (NR) / personne / 2 heures

Lun – dim • Mon – Sun
8:00 – 22:00

* Une carte Loisirs est nécessaire pour acheter un abonnement Pickleball.




Pickleball membership

The Sports Annex is equipped with five regulation courts that feature a professional-grade, non-skid surface.

Drop-in Fees

\$10 (R), \$15 (NR) / person / 2 hours

* A Fun Card is required to purchase a Pickleball Membership.

Type d'abonnement	Prix • Price	Type of membership
Abonnement familial (trois personnes ou plus vivant dans une même résidence)	 + \$175	Family membership (any three or more persons living in the same residence)
Couple (deux personnes vivant dans une même résidence)	 + \$125	Couple (two persons living in the same residence)
Individu	 + \$70	Individual

Info: 514-485-6806 x9204

Abonnement de la piscine extérieure Parkhaven

Côte Saint-Luc offre un abonnement estival pour les personnes qui souhaitent avoir accès uniquement à la piscine extérieure Parkhaven.

Pour les heures d'ouverture de la piscine, consulter CoteSaintLuc.org/fr/installations.



Parkhaven Outdoor Pool Membership

Côte Saint-Luc offers a summertime pool membership for those who only want access to the Parkhaven Outdoor Pool.

For pool hours, go to CoteSaintLuc.org/facilities.

Type d'abonnement	Prix • Price		Type of membership
	Résidents Residents	Non-résidents Non-Residents	
Abonnement familial (trois personnes ou plus vivant dans une même résidence)	\$160	\$275	Family membership (any three or more persons living in the same residence)
Couple (deux personnes vivant dans une même résidence)	\$110	\$190	Couple (two persons living in the same residence)
Individu	\$80	\$120	Individual
Aînés (âge 60+)	\$65	\$105	Senior (age 60 or older)



Abonnement de Club Tennis

Le club compte neuf terrains d'argile, une piscine extérieure d'eau salée chauffée, une terrasse avec tables et chaises, un pavillon et des vestiaires avec douches.



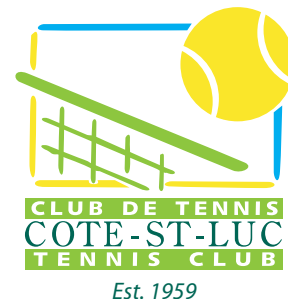
Tennis Club Memberships

The club is equipped with nine clay courts, a heated outdoor saltwater pool, a patio with tables and chairs, a clubhouse and locker rooms with showers.

Saison: 6 mai – mi-octobre • Season: May 6 – mid-October

Fri – Sun • Ven – dim
8:00 – 21:00

Mon – Thu • Lun – jeu
8:00 – 22:00



Tarifs de tennis libre

Prix : 18 ans et plus : 17\$ (R), 20\$ (NR);
moins de 17 ans 10\$ (R), 12\$ (NR)

Drop-in Fees

Price: 18 years+ \$17(R), \$20(NR);
17 years and under \$10(R), \$12(NR)

Type d'abonnement	Résidents de CSL CSL residents		Non résidents Non-residents		Type of Membership
	Tarif lève-tôt Early Bird rate Apr 8 avr – May 31 mai	Prix régulier Regular Price	Tarif lève-tôt Early Bird rate Apr 8 avr – May 31 mai	Prix régulier Regular Price	
Abonnement familial (compris enfants de 17 ans ou moins, vivant dans une même résidence)	\$575	\$625	\$660	\$720	Family Plan (includes children 17 and under, living in same residence)
Abonnement familial (rabais 1 ^{re} fois)	\$475	\$515			Family Plan (First Time Discount)
Adulte (18 à 59 ans)	\$385	\$420	\$445	\$485	Adult (age 18 to 59)
Adulte (18 – 59 ans —rabais 1 ^{re} fois)	\$195	\$210			Adult (age 18 to 59 —First Time Discount)
Junior (17 ans et moins)	\$80	\$90	\$100	\$115	Junior (age 17 & under)
Aînés (âge 60 – 89)	\$310	\$335	\$355	\$385	Senior (age 60 to 89)
Aînés (âge 60 – 89 —rabais 1 ^{re} fois)	\$155	\$170			Senior (age 60 to 89 —First Time Discount)
Aînés (âge 90 +)	\$90	\$90	\$90	\$90	Senior (age 90 +)

Les membres du Club de tennis peuvent acheter un **abonnement piscine seulement** pour un membre immédiat de leur famille.

Abonnement piscine individuel : 40 \$ (R), 48 \$ (NR)
Abonnement piscine familial (3 personnes ou plus vivant dans la même résidence) : 75 \$ (R), 90 \$ (NR)



Members of the Tennis Club can purchase a **pool-only membership** for immediate family.

Individual pool membership: \$40 (R), \$48(NR)
Family pool membership (3 or more persons living in the same residence): \$75 (R), \$90(NR)

INFO 8215 Guelph • 514-485-6806 x7022 (avant mai • before May) • 514-487-7862
csltennisclub.com • www.facebook.com/csltennis • info@csltennisclub.com



Collecte de sang Ruth Kovac**Ruth Kovac Blood Donor Clinic**

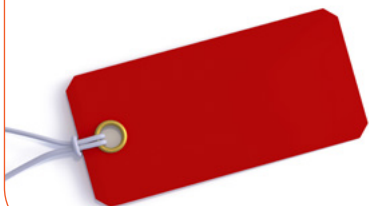
May 7 mai 13:30 – 20:00
Gymnase CSL Gymnasium

By appointment only • Sur rendez-vous seulement
hema-quebec.qc.ca

**Méga vente de garage****Mega Garage Sale**

May 26 mai 10:00 – 15:00
Gymnase CSL Gymnasium

Inscription pour les vendeurs au CAA
 Vendor registration at ACC
 April 16 avril (R)
 April 23 avril (NR)

**Atelier libre d'expression dramatique****Drop-in Acting Workshop
avec • with Anisa Cameron**

June 19 juin 18:30 – 20:30

Amphithéâtre du parc Rembrandt
 (en cas de pluie • rain location: Auditorium)
Rembrandt Park Amphitheatre



L'art dramatique vous intéresse ?
 Apprenez et pratiquez quelques principes de base dans un environnement accueillant et détendu. 15 ans et plus
 Interested in acting? Learn and practice some fundamentals in a welcoming, relaxed environment. Ages 15+

La plus grande leçon de natation au monde**World's largest swimming lesson**

**June 20 juin
 16:00 – 19:30**

**Piscine extérieure Parkhaven
 Parkhaven Outdoor Pool**



Sensibiliser à l'importance vitale d'apprendre aux enfants à nager pour prévenir la noyade.

Building awareness about the vital importance of teaching kids to swim to help prevent drowning.

La Journée nationale des peuples autochtones**National Indigenous Peoples Day**

June 20 juin* 17:00 – 18:00
**Piscine extérieure Parkhaven
 Outdoor Pool**

avec les • with the
 Modern Mohawk Family Dancers

**La Fête nationale à la piscine extérieure Parkhaven****Splash into La Fête nationale
at Parkhaven Outdoor Pool**

June 23 juin*

Music en direct • Live music—*The Swindlers* **14:30 – 15:30**
 Danse en ligne • Line dancing **16:00 – 17:00**
Piscine extérieure Parkhaven Outdoor Pool



*Pour les événements des 20 et 23 juin : beau temps, mauvais temps. Le droit d'entrée journalier s'applique à ceux qui souhaitent nager. Ceux qui assistent uniquement au spectacle recevront à l'entrée un bracelet (pas de baignade).

*For June 20 and 23 events: rain or shine. A daily fee applies if swimming. If only attending the show, a bracelet will be issued at the entrance (no swimming).

Célébrations de la Fête du Canada Canada Day Celebration

July 1 juillet 18:00 – 22:00
Parc Trudeau Park

Gonflables, DJ, maquillage, magicien, zoo pour enfants, spectacle laser, friandises et plus encore !

Inflatables, DJ, face painting, magician, petting zoo, laser show, treats & more!



Soirée dans le parc avec l'After Dinner Ukulele Society

Evening in the the park with the After Dinner Ukulele Society

July 10 juillet 18:30 – 19:30

Amphithéâtre du parc Rembrandt
(en cas de pluie • rain location: Auditorium)
Rembrandt Park Amphitheatre

Bring your ukulele, your instruments and come sing, play or just enjoy the music in the park. Everyone welcome. All ages.

Apportez votre ukulélé, vos instruments et venez chanter, jouer ou simplement profiter de la musique dans le parc. Tous sont les bienvenus. Tous âges.



Cérémonie de citoyenneté canadienne Canadian Citizenship Ceremony

July 1 juillet

Centre Communautaire et aquatique • Aquatic and Community Centre

Les nouveaux citoyens canadiens prêtent serment de citoyenneté.

New Canadian citizens take their Oath of Citizenship.



Sauveteur pour un jour

July 28 juillet
13:00 – 16:00

Piscine extérieure Parkhaven
Parkhaven Outdoor Pool

Lifeguard for a Day

Viens nous rencontrer à la piscine Parkhaven pour découvrir ce qu'est le métier de sauveteur. Âge : 9 à 12 ans.

Join us at the Parkhaven pool to see what lifeguarding is all about. Ages 9 to 12 years.

Classique de golf

Golf Classic

August 6 août
(en cas de pluie : 13 août • rain date : August 13)

Terrain de golf Meadowbrook Golf Course
Info: 514-485-6806 x2209

Inscription requise.
Places limitées.
Registration required.
Spaces limited.



Concours Maisons Fleuries Contest

La ville décerne des prix aux résidents qui créent de beaux jardins (cour avant) des fleurs et des arbustes en fleurs. Détails à suivre.

The City awards prizes to residents who create attractive front yards with blossoming flowers and shrubs. Details to be announced.



RCR-C, Société de sauvetage

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

RCR-C (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 RCR-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



La certification est valide pour 2 ans.



CPR-C, Lifesaving Society

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

CPR-C (adult, child & infant) teaches parents, grandparents, babysitters, the CPR and choking procedures for adults, children and infants. CPR-C 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



The certification is valid for 2 years.

Cours en anglais • English Classes

Sun., May 5	9:30 – 13:30
Sun., Aug. 4	9:30 – 13:30

Cours en français • French Classes

Dim. 2 juin	9:00 – 13:00
Dim. 11 août	9:00 – 13:00

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.



photo: John Zimmerman

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

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**.



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**.



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

facebook.com/groups/csllcentralbark/ • facebook.com/CSLTNR/

Venez jouer dans des installations extérieures

Come play at outdoor installations



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

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



Terrain de wiffle ball situé au parc Singerman

Wiffle Ball field located at Singerman Park



Terrain volleyball de plage situé au parc Singerman

Beach volleyball court located at Singerman Park



Équipement de conditionnement physique extérieur situé devant le 7500 Mackle

Outdoor fitness equipment located in front of 7500 Mackle

Terrains de basketball, jeux d'eau, structure de jeu situé au parc Kirwan

Basketball courts, splashpad, play structure located at Kirwan Park

Danse internationale dans le parc avec Maurice

Lundis à 19 h
8 juillet – 26 août

Parc Trudeau

Conditionnement physique en plein air

Parc Trudeau
25 juin – 23 août

- Yoga** avec Patricia—Mardis à 18 h
- Zumba** avec Elena—Mercredis à 18 h
- Sculpture du corps** avec Sam—Jeudis à 9 h
- Tai Chi** avec Steve—Samedis à 11 h

4 juillet – 29 août

- Danse en ligne** avec Jocelyne—Jeudis de 10 h – 11 h 30

Annulations : Visitez la page Facebook @recreationCSL jusqu'à une heure avant le début pour obtenir de l'information, ou appelez le CAC au 514-485-6806.

Chasse au trésor

Explorez les huit quartiers de Côte Saint-Luc tout au long de l'été en participant à une chasse au trésor à travers la ville. La chasse peut se faire en solo, en duo ou en groupe ! Des indices seront disponibles à **CoteSaintLuc.org** à partir de début juin.

Courses à CSL

Enfilez vos chaussures de course, descendez sur les trottoirs et explorez la ville grâce à huit courses à thème. Les coureurs peuvent courir n'importe où dans CSL ou utiliser les sentiers de marche *Cœur en mouvement* de 1 km, 3 km, 5 km ou 8 km (consulter **CoteSaintLuc.org**). Partagez vos temps de course et vos photos par courriel à **recreation@coteaintluc.org**.



International Dancing in the Park with Maurice

Mondays at 7 pm
July 8 – August 26

Trudeau Park

Outdoor Fitness

Trudeau Park
June 25 – August 23

- Yoga** with Patricia—Tuesdays at 6 pm
- Zumba** with Elena—Wednesdays at 6 pm
- Body Sculpt** with Sam—Thursdays at 9 am
- Tai Chi** with Steve—Saturdays at 11 am

July 4 – August 29

- Line Dancing** with Jocelyne—Thursdays 10 am – 11:30 am

Cancellations: Visit @recreationCSL Facebook page up to 1 hour before start time for information, or call the ACC at 514-485-6806.

Scavenger Hunt

Explore all eight of Côte Saint-Luc's districts throughout the summer by participating in a city-wide Scavenger Hunt. Hunts can be solo, duo, or in a group! Hints will be available at **CoteSaintLuc.org** as of early June.

CSL Runs

Tie up your running shoes, hit the sidewalks, and explore the city with eight themed runs. Runners can run anywhere in CSL or use the 1km, 3km, 5km, or 8km *Heart in Motion* Walking Paths (see **CoteSaintLuc.org**). Share your running times and photos by email at **recreation@coteaintluc.org**.

Amusez-vous au parc Fletcher cet été

(Baily près de Westminster)

Venez au parc pour des activités de plein air comme chasses au trésor, sports, jeux divers, tournois et plus encore. Il y aura un animateur sur place.

Âges : 5 – 17

Du lundi au vendredi 15:00 – 19:00
25 juin – 16 août

Inscrivez-vous auprès de l'animateur. Gratuit.



Info:

recreation@cotesaintluc.org
514-485-6806

Summer Fun in Fletcher Park

(Baily near Westminster)

Join us for great outdoor fun such as scavenger hunts, sports, games, tournaments and more. There will be an animator on-site.

Ages: 5 – 17

Monday to Friday 15:00 – 19:00
June 25 – August 16

Sign in with the animator on site. Free.



Fonds du Service des loisirs

Le fonds a pour mission d'aider les familles de la ville à bénéficier des programmes et des activités de loisirs offerts par le Service des loisirs de la Ville de Côte Saint-Luc et ses partenaires. Pour faire un don, communiquez avec la personne ci-dessous.



Recreation Bursary Fund

The mission of the fund is to provide assistance to local families to benefit from recreation programs and activities offered by the City of Côte Saint-Luc's Recreation Department and its partners. To donate to the fund, please see contact below.

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

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.



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.

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

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.



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.

Info: Altergo.net

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





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.

Printemps :

Jeudi 21 mars 16:00 – 19:30

OU Dimanche 24 mars 9:00 – 13:30

Été :

Jeudi 30 mai 16:00 – 19:30

OU Dimanche 2 juin 9:00 – 13:30

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.

Spring:

Thursday, March 21 16:00 – 19:30

OR Sunday, March 24 9:00 – 13:30

Summer:

Thursday, May 30 16:00 – 19:30

OR Sunday, June 2 9:00 – 13:30

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.



514-774-1077 • cafeaquacs@gmail.com

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.



À noter : Les bulletins de mi-session et de fin de session seront disponibles ici : swimgen.net/search/acccsl. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel une semaine avant la mi-session ou vous pouvez le demander par courriel à accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.



Note: The mid-session and final progress reports will be available online at: swimgen.net/search/acccsl. The swimmer ID required can be found in an email you will receive during the week prior to the mid-session date, or you can request it by emailing accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.

Leçons de groupe • Group Lessons Niveau Parent et enfant • Parent and Tot level (0 – 3 ans • yrs)

Printemps: 13 avril (8 sem)

70\$ (R), 82\$ (NR)

Natation pour bébé: 9 avril (9 sem)

63\$ (R) 76,50\$ (NR)

Été: 22 juin (8 sem)

70\$ (R), 82\$ (NR)

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.

For some programs the number of weeks will vary and the price will be adjusted accordingly.

Spring: April 13 (8 wks)


\$70 (R), \$82 (NR)




Baby Swim: April 9 (9 wks)

\$63 (R) \$76.50 (NR)

Summer: June 22 (8 wks)

\$70 (R), \$82 (NR)

Niveau • Level	Âge • Age	Saison • Season	Mar • Tue	Emplacement • Location
 Natation pour bébé Baby Swim	0 – 36 mo.	Printemps • Spring	9:15 – 10:00	ACC—REC
			10:00 – 10:45	
		Été • Summer	11:00 – 11:45	POP

Parent et enfant Parent and Tot Niveau • Level	Âge • Age	Sam • Sat	Dim • Sun	Emplacement • Location
 1	4 – 12 mo.	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

Description des cours • Course Descriptions

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.

Institutrice : Marie Savage



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.

Instructor: Marie Savage

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 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 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 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 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.



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.

À noter : Les bulletins de mi-session et de fin de session seront disponibles ici : swimgen.net/search/acccsl. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel une semaine avant la mi-session ou vous pouvez le demander par courriel à accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.



Note: The mid-session and final progress reports will be available online at: swimgen.net/search/acccsl. The swimmer ID required can be found in an email you will receive during the week prior to the mid-session date, or you can request it by emailing accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.

Leçons de groupe • Group Lessons Niveau préscolaire • Preschool level (3 – 5 ans • yrs)

Printemps: 13 avril (8 sem)
70\$ (R), 82\$ (NR)


Été: 22 juin (8 sem)
70\$ (R), 82\$ (NR)

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.

Spring: April 13 (8 wks)
\$70 (R), \$82 (NR)

Summer: June 22 (8 wks)
\$70 (R), \$82 (NR)

For some programs the number of weeks will vary and the price will be adjusted accordingly.

Préscolaire Preschool Niveau • Level	Âge • Age	Sam • Sat	Dim • Sun	Emplacement Location
1 	3 – 5 ans • yrs	10:10 – 10:40	10:10 – 10:40	ACC—REC
1	3 – 5 ans • yrs	9h – 9h30 9h35 – 10h05 11h20 – 11h50 12h30 – 13h00	9h – 9h30 9h35 – 10h05 11h20 – 11h50 12h30 – 13h00	ACC—REC
2	3 – 5 ans • yrs	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 ans • yrs	9:35 – 10:05 12:30 – 13:00	9:35 – 10:05 12:30 – 13:00	ACC—REC
4	3 – 5 ans • yrs	10:45 – 11:15 11:55 – 12:25	10:45 – 11:15 11:55 – 12:25	ACC—REC
5	3 – 5 ans • yrs	10:45 – 11:15	10:45 – 11:15	ACC—REC



Description des cours • Course Descriptions

Cours de 30 minutes.

30-minute classes.

Précolaire 1 avec parent

Parented Preschool 1

Prérequis : Âge : 3 - 5 ans

Prerequisite: Age: 3 - 5 years

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 Précolaire 1 pour plus de détails.

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.



Précolaire 1

Preschool 1

Prérequis : Âge : 3 - 5 ans

Prerequisite: Age: 3 - 5 years

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.

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.



Précolaire 2

Preschool 2

Prérequis : Précolaire 1 ou équivalent

Prerequisite: Preschool 1 or equivalent

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.

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 flotation device in this level.



Précolaire 3

Preschool 3

Prérequis : Précolaire 2 ou équivalent

Prerequisite: Preschool 2 or equivalent

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.

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.



Précolaire 4

Preschool 4

Prérequis : Précolaire 3 ou équivalent

Prerequisite: Preschool 3 or equivalent

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.

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.



Précolaire 5

Preschool 5

Prérequis : Précolaire 4 ou équivalent

Prerequisite: Preschool 4 or equivalent

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.

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.



À noter : Les bulletins de mi-session et de fin de session seront disponibles ici : swimgen.net/search/acccsl. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel une semaine avant la mi-session ou vous pouvez le demander par courriel à accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.



Note: The mid-session and final progress reports will be available online at: swimgen.net/search/acccsl. The swimmer ID required can be found in an email you will receive during the week prior to the mid-session date, or you can request it by emailing accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.

Leçons de groupe • Group Lessons Niveau nageur • Swimmer level (6 – 12 ans • yrs)

Printemps: 13 avril (8 sem)

Été: 22 juin (8 sem)

Été 2 semaines intensives:

25 juin – 4 juil, 8 – 18 juil, 22 juil – 1^{er} août, 5 – 15 août

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.

Spring: April 13 (8 wks)

Summer: June 22 (8 wks)

Summer 2-week intensive:

Jun 25 – Jul 4, Jul 8 – 18, Jul 22 – Aug 1, Aug 5 – 15

For some programs the number of weeks will vary and the price will be adjusted accordingly.

Nageur Swimmer Niveau • Level	Âge • Age	Sam • Sat	Dim • Sun	2 semaines intensives (Lun – jeu) 2-week intensive (Mon – Thu)	Prix Price	Emplacement Location
1	6 – 12 ans • yrs	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	18:00 – 18:30	\$70 (R) \$82 (NR)	ACC—REC
2	6 – 12 ans • yrs	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	18:00 – 18:30	\$70 (R) \$82 (NR)	ACC—REC
3	6 – 12 ans • yrs	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35 12:45 – 13:30	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35 12:45 – 13:30	18:00 – 18:45	\$74 (R) \$86 (NR)	ACC—COMP
4	6 – 12 ans • yrs	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35	10:00 – 10:45 10:50 – 11:35	18:35 – 19:20	\$74 (R) \$86 (NR)	ACC—COMP
5	6 – 12 ans • yrs	9:10 – 9:55 10:50 – 11:35	9:10 – 9:55 10:50 – 11:35	18:35 – 19:20	\$74 (R) \$86 (NR)	ACC—COMP
6	6 – 12 ans • yrs	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	18:50 – 19:35	\$74 (R) \$86 (NR)	ACC—COMP



Description des cours • Course Descriptions

Nageur 1 à 2: cours de 30 minutes.

Nageur 3 à 6: cours de 45 minutes.

Swimmer 1 to 2: 30-minute classes.

Swimmer 3 to 6: 45-minute classes.

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.



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.

Swimmer 1

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'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4x5 m)



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).

Swimmer 2

Nageur 3

Prérequis : Nageur 2

Les nageurs intermédiaires plongeront et feront des roulades dans l'eau et des appuis renversés. Ils compléteront 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®



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.

Swimmer 3

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 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.



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.

Swimmer 4

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

Nageur 5

Prérequis : Nageur 4

Les nageurs avancés maîtriseront les plongeurs à fleur de l'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pieds rotatif alternatif et les culbutes arrière dans l'eau. Les plongeurs 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.



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.

Swimmer 5

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.



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.

Swimmer 6



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

Visit our Facebook page for all of the latest updates!

facebook.com/recreationCSL

Et aussi... And also...

facebook.com/CSLASwimTeam

facebook.com/csliathlon

facebook.com/csldaycamps

facebook.com/csltennis



INSCRIPTION

REGISTER

À noter : Les bulletins de mi-session et de fin de session seront disponibles ici : swimgen.net/search/acccsl. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel une semaine avant la mi-session ou vous pouvez le demander par courriel à accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.



Note: The mid-session and final progress reports will be available online at: swimgen.net/search/acccsl. The swimmer ID required can be found in an email you will receive during the week prior to the mid-session date, or you can request it by emailing accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.

Leçons de groupe • Group Lessons Niveau jeune sauveteur • Swim Patrol level (8 – 12 ans • yrs)

Printemps: 13 avril (8 sem)
80\$ (R), 92\$ (NR)

Été: 22 juin (8 sem)
80\$ (R), 92\$ (NR)

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.

Spring: April 13 (8 wks)
\$80 (R), \$92 (NR)

Summer: June 22 (8 wks)
\$80 (R), \$92 (NR)

For some programs the number of weeks will vary and the price will be adjusted accordingly.

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

Suivez-nous
sur Instagram!



Follow us
on Instagram!

@loisirsCSLrecreation



Description des cours • Course Descriptions

Cours de 60 minutes.

60-minute classes.

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 7—Rookie Patrol

Prerequisite: Age: 8 – 12, Swimmer 6

Swimmers continue stroke development with 50m swims of front crawl, back crawl and breaststroke. Life-saving 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 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 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 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.



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.



INSCRIPTION

REGISTER

À noter : Les bulletins de mi-session et de fin de session seront disponibles ici : swimngen.net/search/acccsl. Le code d'identification du nageur est nécessaire. Vous recevrez le code par courriel une semaine avant la mi-session ou vous pouvez le demander par courriel à accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.

Note: The mid-session and final progress reports will be available online at: swimngen.net/search/acccsl. The swimmer ID required can be found in an email you will receive during the week prior to the mid-session date, or you can request it by emailing accpoolsupervisors@cotesaintluc.org.



Leçons de groupe pour adultes • Adult Group Lessons (Age 13+ ans)

Printemps: 15 avril (8 sem)
90\$ (R), 106\$ (NR)

Spring: April 15 (8 wks)
\$90 (R), \$106 (NR)

Été: 26 juin (8 sem)
90\$ (R), 106\$ (NR)

Summer: June 26 (8 wks)
\$90 (R), \$106 (NR)

Pour certains programmes le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.

For some programs the number of weeks will vary and the price will be adjusted accordingly.

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

Femmes seulement: apprendre à nager avec une instructrice féminine.

Women only: learn to swim with a female instructor.

Hommes seulement: apprendre à nager avec un instructeur masculin.

Men only: learn to swim with a male instructor.

Description des cours • Course Descriptions

Cours de 45 minutes.

45-minute classes.

Adulte niveau 1

Adult 1 Swim

Prérequis : 13 ans

Prerequisite: 13 years

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 aisance 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.



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.



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

Adulte niveau 2

Adult 2 Swim

Prérequis : Adulte 1 ou équivalent

Passer 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.



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 breast-stroke 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 3

Adult 3 Swim

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.



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.

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**.

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**.



INSCRIPTION

REGISTER

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.



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.

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

PRINTEMPS				SPRING		
Niveau • Level	Âge • Age	Jour • Day	Dates	Heure • Time	Prix • Price	Emplacement Location
Étoile de Bronze Bronze Star	11+ ans • yrs	Dim • Sun	Apr 14 avr – June 2 juin	12:00 – 13:15	\$120 (R) \$145 (NR)	ACC—COMP
Médaille de bronze* Bronze Medallion*	13+ ans • yrs	Dim • Sun	Apr 14 avr – May 19 mai	13:15 – 16:15	\$245 (R) \$285 (NR)	ACC—COMP
Croix de bronze* Bronze Cross*	13+ ans • yrs	Dim • Sun	Apr 14 avr – May 19 mai	15:45 – 19:30	\$270 (R) \$305 (NR)	ACC—SL
Premiers soins— Général* Standard First Aid*	14+ ans • yrs	Dim, Mar, Jeu Sun, Tue, Thu	Apr 4, 7, 11 avr ou • or June 9 & 16 juin	Dim • Sun 08:30 – 18:00 Jeu • Thu 18:30 – 22:00	\$140 (R) \$165 (NR)	ACC—SL
Cours de moniteur de natation—Société de sauvetage* Swim Instructor— Lifesaving Society*	15+ ans • yrs	Dim • Sun	Apr 14 avr – June 2 juin	14:30 – 18:30	\$355 (R) \$425 (NR)	ACC—SL
Sauveteur national* National Lifeguard*	15+ ans • yrs	Dim • Sun	Apr 14 avr – June 9 juin	14:30 – 19:30	\$310 (R) \$370 (NR)	ACC—SL
Requalification Sauveteur national National Lifeguard Recertification	15+ ans • yrs	Dim • Sun	9 ou 16 ou 23 juin June 9 or 16 or 23	8:00 – 12:00	\$110 (R) \$140 (NR)	ACC—SL
Séance d'entraînement au sauvetage (1 sem) Lifesaving practice session (1 wk)	13+ ans • yrs	Jeu • Thu	16 ou 23 ou 30 mai May 16 or 23 or 30	19:30 – 20:30	\$12.50 (R) \$20 (NR)	ACC—COMP



ÉTÉ		SUMMER				
Niveau • Level	Âge • Age	Jour • Day	Dates	Heure • Time	Prix • Price	Emplacement Location
Combo Médaille et croix de bronze* Bronze Medallion and Cross*	13+ ans • yrs	Lun – ven Mon – Fri	Jun 25 juin – Jul 5 juil	9:30 – 13:45	\$425 (R) \$510 (NR)	ACC—COMP
		Mar – ven Tue – Fri	Jul 8 – 17 juil			
Premiers soins—Général* Standard First Aid*	14+ ans • yrs	Lun – jeu Mon – Thu	Jul 22 & 23 juil	08:30 – 16:30	\$140 (R) \$165 (NR)	ACC—SL
Sauveteur national* National Lifeguard*	15+ ans • yrs	Lun – ven Mon – Fri	Jul 29 juil – Aug 7 août	9:30 – 15:00	\$310 (R) \$370 (NR)	ACC—COMP

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

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

*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.

*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.



Description des cours • Course Descriptions

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.

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.



Prerequisite: 11 – 14 years old, Swim 100m

This course develops swimming proficiency, life-saving 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.



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.



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

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.

Croix de bronze Bronze Cross

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

Le cours combiné est conçu pour les candidats qui souhaitent compléter les deux premiers cours de leur certification de sauveteur. Ce cours commencera par la médaille de bronze et la croix de bronze suivra. Les candidats doivent être âgés de 13 ans et plus ; l'assiduité et la participation active sont requises ; ils doivent être capables de nager et de parcourir la distance de 400 mètres dans le temps imparti, ainsi que de maîtriser toutes les compétences requises. présence en cours de 75% est obligatoire. L'examen a lieu le dernier jour de cours, présence obligatoire.

Combo Médaille et croix de bronze* Bronze Medallion and Cross*

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.

Premiers soins — Général Standard First Aid

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

Sauveteur national National Lifeguard

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.

Prerequisite: 11 years old with Bronze Star certification or 13 years old by the exam date and must have completed the highest level of a certified swimming program

The combo course is designed for candidates that want to complete the first 2 courses of their Lifeguarding certifications. This course will start with Bronze Medallion and Bronze Cross will follow. Candidates must be 13 years and over; attendance and active participation is required; must be able to swim and complete the 400m swim within the time limit as well as all the required skills. programs. A minimum class attendance of 75% is mandatory. The exam takes place on the last day of class, attendance required.

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.

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

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

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.



400 m endurance challenge. A minimum class attendance of 90% is mandatory. The exam takes place on the last day of class, attendance required

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).



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).

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



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

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.

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



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

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).

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 : 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.



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.





Équipe de natation pour jeunes • Youth Swim Teams

PRINTEMPS débute 8 avril (10 sem)			SPRING starts April 8 (10 wks)			
Niveau • Level	Prérequis • Prerequisite		Jour(s) Day(s)	Heure Time	Prix Price	Emplacement Location
Leçons de compétition Competitive Lessons	7 – 12 ans • yrs Nageur 6 complété completed Swimmer 6		Mar • Tue	16:00 – 17:00	\$120	ACC—COMP
			Jeu • Thu	16:00 – 17:00	\$120	
			Dim • Sun	8:00 – 9:00	\$120	
Niveau • Level	Âge • Age	Activité Activity	Jour(s) Day(s)	Heure Time	Prix Price	Emplacement Location
Intro au triathlon Intro to Triathlon	7 – 13 ans • yrs	hors piscine • dryland	Lun • Mon	18:30 – 20:00	\$117	PET & ACC—COMP
		en piscine • swimming	Sam • Sat	10:00 – 11:00		
Transition au triathlon Triathlon Transition	12 – 17 ans • yrs	hors piscine • dryland	Lun • Mon	18:30-20:00	\$240	PET & ACC—COMP
		en piscine • swimming	Mar & jeu • Tue & Thu	6:00-7:30		
		en piscine et hors piscine swimming and dryland	Sam • Sat	8:00 – 12:00		

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

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



Like us on Facebook for all of the latest updates!

facebook.com/CSLASwimTeam

facebook.com/csltriathlon





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

ÉTÉ							SUMMER
Niveau • Level	Âge Age	Date de début (# de semaines) Start date (# of weeks)	Jour(s) Day(s)	Heure Time	Prix Price	Emplacement Location	
Équipe de natation jeunes Youth Swim Team	7 – 16 ans • yrs	June 25 juin (7 sem • wks)	Lun – ven Mon – Fri	17:00 – 18:30	\$150	ACC—COMP & POP	
Camps d'entraîne- ment technique de natation Technical Swim Camps	7 – 13 ans • yrs	Style libre Free Style	Lun, mar, jeu, ven Mon, Tue, Thu, Fri	15:00 – 16:30	\$150 (chaque semaine • each week)	ACC—COMP	
		Brasse Breaststroke					
		Nage à dos Backstroke					
		Nage papillon Butterfly					
Intro au • to Triathlon	<13 ans • yrs	June 24 juin (8 sem • wks)	Lun • Mon	18:30 – 19:30	\$104	ACC—COMP & PET	
			Sam • Sat	10:00 – 11:00			

ÉTÉ débute 24 juin (8 sem)

SUMMER starts June 24 (8 wks)

Niveau • Level	Âge Age	Activité Activity	Jour(s) Day(s)	Heure Time	Prix Price	Emplacement Location
Triathlon Transition Transition au triathlon	12 – 17 ans • yrs	dryland • hors piscine	Lun • Mon	18:30 – 20:00	\$208	PET & ACC—COMP
		swimming • en piscine	Mar & jeu Tue & Thu	6:00 – 7:30		
		swimming and dryland en piscine et hors piscine	Sam • Sat	8:00 – 12:00		

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220



Description des cours • Course Descriptions

Leçons de compétition

Entraînez-vous dans un environnement compétitif et développez technique et endurance pour participer aux épreuves régionales, provinciales et nationales.

Introduction au triathlon

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

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 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. Contactez jhalliday@cotesaintluc.org avant de vous inscrire.

Équipe de natation pour jeunes—été

Dans un environnement compétitif et plein d'esprit d'équipe, améliorerez votre technique et votre endurance pour participer aux épreuves de la ligue de natation de la NAA. Les nageurs doivent être à l'aise en eau profonde et pouvoir nager 25 m sans arrêt. Il faudra participer à cinq ou six compétitions qui auront lieu les mercredis soirs et à trois compétitions le samedi qui auront lieu dans d'autres piscines de la NAA. La saison se termine au NAA Big Meet

Camps de perfectionnement pour nageurs

Ces camps d'une semaine sont destinés aux jeunes nageurs qui souhaitent perfectionner leur technique. Chaque semaine, on aborde une technique différente à travers des exercices intenses et des vidéos. Ces camps sont conçus exclusivement pour les nageurs CSLA participant à des compétitions hivernales.

Competitive Lessons

Train in a competitive environment to develop technique and endurance to compete at Regional, Provincial and National levels.

Intro to Triathlon

Explore the sport of running, biking and swimming combined.

Youth Triathlon Transition

Prerequisite: Intro to Triathlon.

This program is the sequel to Intro to Triathlon program. It is a Level II triathlon program that helps young athletes 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. Contact jhalliday@cotesaintluc.org before registering.

Summer Youth Swim Team

In a competitive, team spirited environment develop technique and endurance, aiming to compete in the NAA Swim League. Swimmers must be comfortable in deep water; must be able to complete 25 metres of continuous swim. Participation includes five to six Wednesday evening competitions and three Saturday competitions against other NAA pools. The season ends with the NAA Big Meet.

Technical Stroke Swim Camps

These weeklong camps are designed for young swimmers who desire to perfect their stroke technique. Each week a different stroke is tackled through intense drills and video sessions. These camps are designed exclusively for CSLA winter competitive swimmers.

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220

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.



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

Équipe de natation des adultes • Adult Swim Teams (18+ years • ans)

Niveau • Level	Date de début (# de semaines) Start date (# of weeks)	Jour(s) Day(s)	Heure Time	Prix Price	Emplacement Location
Équipe des maîtres Masters Swim Team	June 25 juin (10 sem • wks)	Lun • Mon	6:00 – 7:30	\$250	ACC—COMP & POP
			7:30 – 9:00		
		Mar • Tue	7:30 – 9:00		
			19:00 – 20:30		
		Mer • Wed	6:00 – 7:30		
			7:30 – 9:00		
		Jeu • Thu	7:30 – 9:00		
			19:00 – 20:30		
Ven • Fri	6:00 – 7:30				
	7:30 – 9:00				
Triathlon des maîtres Masters Triathlon	June 24 juin (8 sem • wks)	Lun • Mon	18:30 – 20:00	\$315	Run • Course Swim • Nage ACC—COMP & POP
		Mar • Tue	6:00 – 7:30		
		Jeu • Thu	6:00 – 7:30		
		Sam • Sat	8:00 – 12:00		
Entraînement au triathlon en eau libre Open Water Triathlon Training	April 8 avril (10 sem • wks)	Lun • Mon	19:30 – 21:00	\$180	ACC—COMP
		Mer • Wed			
	June 26 juin (8 sem • wks)	Lun • Mon	19:30 – 21:00	\$160	
		Mer • Wed			

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220



L'emplacement du programme sera indiqué sur la facture.

Program location will be indicated on your invoice.



Description des cours • Course Descriptions

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 en cours, 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 \$.

Natation des maîtres

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.

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.

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.

Masters 10 Swim Pass

The Masters 10 swim pass can be used for any Masters practice during the current 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.

Masters Swim Team

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

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.

Open Water Triathlon Training

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.

Information SwimTeamCoteSaintLucAquatics.com • 514-485-6806 x2220



Descriptions des classes et prérequis pour les niveaux à suivre.



Aquaforme • Aqua Fitness (Age 18+ ans)

Printemps: 8 avril (10 sem)
85\$ (R), 68\$ (SR), 100\$ (NR), 80\$ (SNR)

Été: 25 juin (9 sem)
76,50\$ (R), 61\$ (SR), 90\$ (NR), 72\$ (SNR)

*Le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.

Rabais à l'achat de plus d'un cours :

2 cours 8%, 3 cours 15%, 4 cours 25%, 5 cours 35%. Les remises s'appliquent par facture et ne sont pas rétroactives.

Class descriptions and pre-requisites for levels to follow.



Prix cours à l'unité
Drop-in price
\$12 (R & SR),
\$15 (NR & SNR)

Spring: April 8 (10 wks)
\$85 (R), \$68 (SR), \$100 (NR), \$80 (SNR)

Summer: June 25 (9 wks)
\$76.50 (R), \$61 (SR), \$90 (NR), \$72 (SNR)

*The number of weeks may vary. The price will be adjusted accordingly

Bundle discounts apply: 2 classes 8%, 3 classes 15%, 4 classes 25%, 5 classes 35%. Discounts apply per invoice and are not applied retroactively.

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

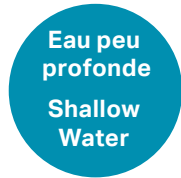
* Eau peu profonde Aqua-Mix • Shallow Water Aqua-Mix

ÉTÉ						SUMMER
Level • Niveau	Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Emplacement Location
Eau peu profonde Shallow Water	8:15 – 9:15	20:00 – 21:00*	8:15 – 9:15	11:00 – 12:00	8:15 – 9:15	ACC—REC
	11:00 – 12:00		11:00 – 12:00		11:00 – 12:00	POP
Eau profonde Deep Water	10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	POP
Aqua arthrite Aqua arthritis			12:30 – 13:30		12:30 – 13:30	ACC—REC
Cardio-Box Cardio Box	19:30 – 20:30					ACC—REC



Description des cours • Course Descriptions

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.



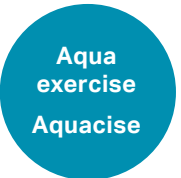
A program that incorporates light-impact exercises in shallow water with music. Develop and improve your cardiovascular capacity and condition your muscles.

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.

Exercices en eau profonde qui combinent aquaforme, natation en longueurs et exercices 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.

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.



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.

Mouvement fonctionnel, équilibre, stabilité pour ceux qui ont besoin d'une approche plus lente et plus méthodique. Avec Susan.



Functional movement, balance, stability for those who need a slower and more methodical approach. With Susan.

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.



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

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.



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

12 bicyclettes disponibles

12 bicycles available



Aqua Cycle (Age 18+ ans)

Printemps: 8 avril (10 sem)
85\$ (R), 68\$ (SR), 100\$ (NR), 80\$ (SNR)

Été: 25 juin (9 sem)
67,50\$ (R), 54\$ (SR), 81\$ (NR), 65\$ (SNR)

**Le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.*

Spring: April 8 (10 wks)
\$85 (R), \$68 (SR), \$100 (NR), \$80 (SNR)

Summer: June 25 (9 wks)
\$67.50 (R), \$54 (SR), \$81 (NR), \$65 (SNR)

**The number of weeks may vary. The price will be adjusted accordingly*

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

ÉTÉ				SUMMER
Level • Niveau	Lun • Mon	Mar • Tue	Jeu • Thu	Emplacement Location
Aqua Cycle		12:30 – 13:30	12:30 – 13:30	ACC—REC
Cycle d'intro Intro Cycle	12:30 – 13:30			ACC—REC

Description des cours • Course Descriptions

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

Aqua Cycle

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

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.

Cycle d'intro Intro Cycle

Similar to aqua-cycle and designed for those that enjoy a low impact workout. A great class for those with knee issues or wanting specific instructions.





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.

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.

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

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 récréative, Centre Cummings à **514-734-1819**

ou sheri.stock@cummingscentre.org.



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.

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

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



Programmes offerts par la Ville de Côte Saint-Luc.

Programs offered by the City of Côte Saint-Luc.



PRINTEMPS : 10 avril (10 sem)

SPRING: April 10 (10 wks)

Programme Activity	Âge • Age	Mer • Wed	Dim • Sun	Prix Price	Emplacement Location
Musique & mouvement Music & Movement	5 – 30 mos.	11:00 – 11:40		\$110 (R) \$130 (NR)	ACC—MPR
Karate	5 – 10 ans • yrs	17:00 – 18:00	11:00 – 12:00	\$185 (R) \$215 (NR)	ACC—DAN
		18:00 – 19:00	12:00 – 13:00		

Description des cours • Course Descriptions

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.

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.

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.

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.

Fonds du Service des loisirs

Le fonds a pour mission d'aider les familles de la ville à bénéficier des programmes et des activités de loisirs offerts par le Service des loisirs de la Ville de Côte Saint-Luc et ses partenaires. Pour faire un don, communiquez avec la personne ci-dessous.



Recreation Bursary Fund

The mission of the fund is to provide assistance to local families to benefit from recreation programs and activities offered by the City of Côte Saint-Luc's Recreation Department and its partners. To donate to the fund, please see contact below.

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



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



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

PRINTEMPS : 10 avril (10 sem)

SPRING: April 10 (10 wks)

Programme • Program	Jour • Day	Heure • Time	Prix Price	Emplacement Location
Yoga adapté Adapted Yoga	Dim • Sun	13:00 – 14:00	\$150 (R) \$180 (NR)	ACC—DS
Musique adaptée Adapted Music	Mer • Wed	18:00 – 19:00	\$150 (R) \$180 (NR)	ACC—AS
Art adapté Adapted Art	Dim • Sun	11:00 – 12:30	\$220 (R) \$240 (NR)	ACC—AS

Description des cours • Course Descriptions

Yoga adapté

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



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

Adapted Yoga

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.



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

Adapted Music

Art adapté

Ce cours d'art adapté est l'occasion idéale pour les esprits créatifs d'apprendre de nouvelles techniques artistiques et de développer leurs talents.



This adapted art class is a perfect opportunity for creative minds to learn new artistic techniques and develop their talents.

Adapted Art



Baseball intercommunautaire de printemps

Spring Intercommunity Baseball

- RÉSIDENTS DE CSL SEULEMENT
 - Comprend des matchs à domicile et à l'extérieur contre d'autres communautés locales.
 - Les joueurs reçoivent des uniformes complets et doivent les retourner à la fin du saison.
 - Des entraîneurs qualifiés enseignent le jeu aux joueurs.
 - Les enfants doivent assister aux essais, qui commencent au début d'avril.
 - La ligue débute au début mai. La demi-finale aura lieu mi-juin
 - Les matchs et les pratiques varient et peuvent avoir lieu n'importe quel jour de la semaine.
- CSL RESIDENTS ONLY
 - Features home and away games against other local communities.
 - Players receive full uniforms and must return them at the end of the season.
 - Qualified coaches teach players the game.
 - Children must attend try-outs, beginning in early April.
 - The league begins in early May. Semi-Final in mid-June.
 - Games and practices vary and can take place on any day of the week.

Date d'inscription : 5 mars 2024 • heure à déterminer

Registration date: March 5, 2024 • Time TBD



Equipe • Team	Âge (nés entre) Age (born between)	Prix • Price
U11	2013 – 2014	\$200
U13	2011 – 2012	\$200
U15	2009 – 2010	\$200
U18	2006 – 2008	\$200

Spectateurs, n'oubliez pas

Ce sont des enfants.
Ce n'est qu'un sport et
c'est *leur* partie.

Le but est de s'amuser.
Les entraîneurs et les arbitres
font de leur mieux.

L'encouragement positif est de mise.

Soyez un bel exemple pour nos jeunes!



Spectators, please remember

These are kids.
This is just a sport and
it's *their* game.

The goal is to have fun.
Coaches and referees are
doing their best.

Positive cheering is encouraged.

Be a good role model for our youth!





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



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

INFO: Mark Belvedere
mbelvedere@cotesaintluc.org • 514-485-6806 x2231

Programme • Program	Saison • Season	Âge • Age	Date • Day	Heure • Time	Prix • Price	Emplacement Location
T-Ball	Printemps • Spring April 28 avril	3 – 4 ans • yrs	Mer • Wed	16:45 – 17:30	(1x / Sem • Wk) \$105 (R) \$130 (NR)	HAMP—2
			Dim • Sun	9:30 – 10:15		HAMP—2
		5 – 6 ans • yrs	Mer • Wed	17:40 – 18:25	(2x / Sem • Wk) \$150 (R) \$190 (NR)	HAMP—2
			Dim • Sun	10:30 – 11:15		HAMP—2
	Été • Summer July 4 juillet	3 – 4 ans • yrs	Jeu • Thu	17:00 – 17:45	\$105 (R) \$130 (NR)	HAMP—2
			Jeu • Thu	18:00 – 18:45		HAMP—2
Introduction au baseball intercommunautaire Intro to Intercommunity Baseball	Printemps • Spring May 1 mai (2x / Sem • Wk)	7 – 8 ans • yrs	Mer • Wed	17:15 – 18:30	\$150 (R) \$190 (NR)	HAMP—2
			Jeu • Thu	17:15 – 18:30		PET—D3

Description des cours • Course Descriptions

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. Il y a plusieurs options de jours et heures pendant la session de printemps.

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. Chaque participant devra apporter son propre gant.

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. There are multiple days and times to choose from in the Spring session.

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. Children must bring their own gloves.






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



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

Soccer extérieur • Outdoor Soccer

PRINTEMPS : 28 avril (7 sem) <i>le prix comprend l'uniforme</i>		INFO: mbelvedere@cotesaintluc.org		SPRING: April 28 (7 wks) <i>prices include uniform</i>	
Niveau • Level	Date • Day	Heure • Time	Prix • Price	Emplacement Location	
 3 – 4 ans • yrs	Dim • Sun	10:00 – 10:45	1x/Sem • Wk \$105 (R) \$130 (NR) 2x/Sem • Wk \$150 (R) \$190 (NR)	WAG—F1	
	Lun • Mon	11:00 – 11:45		HAMP	
	Mar • Tue	16:30 – 17:15		WAG—F1	
5 – 6 ans • yrs	Mar • Tue	16:30 – 17:15	2x/Sem • Wk \$150 (R) \$190 (NR)	WAG—F1	
	& Jeu • Thu	17:30 – 18:30		HAMP	
7 – 8 ans • yrs	Mar • Tue	17:30 – 18:30		WAG—F1	
	& Jeu • Thu	18:30 – 19:30		HAMP	
9 – 10 ans • yrs	Lun • Mon	18:30 – 19:30		HAMP	
	& Mer • Wed	17:30 – 18:30		WAG—F1	
11 – 12 ans • yrs	Lun • Mon	17:30 – 18:30		HAMP	
	& Mer • Wed	18:30 – 19:30		WAG—F1	
Filles seulement • Girls only 10 – 12 ans • yrs	Lun • Mon	18:30 – 19:30		HAMP	
	& Mer • Wed	17:30 – 18:30		WAG—F1	
Filles seulement • Girls only 7 – 9 ans • yrs	Mar • Tue	17:30 – 18:30	\$150 (R) \$190 (NR)	WAG—F1	
	& Jeu • Thu	18:30 – 19:30			





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



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

Soccer extérieur (suite) • Outdoor Soccer (cont.)

ÉTÉ : 2 juillet (7 sem)
Uniforme non compris.

INFO: mbelvedere@cotesaintluc.org

SUMMER: July 2 (7 wks)
Uniform not provided.

Niveau • Level	Date • Day	Heure • Time	Prix • Price	Emplacement Location
3 – 4 ans • yrs	Mar • Tue	17:00 – 17:45	1x/Sem • Wk \$105 (R) \$130 (NR)	WAG—F1
	Jeu • Thu	17:00 – 17:45	2x/Sem • Wk \$150 (R) \$190 (NR)	HAMP
5 – 6 ans • yrs	Mar • Tue	18:00 – 19:00		WAG—F1
	& Jeu • Thu	18:00 – 19:00		HAMP
7 – 8 ans • yrs	Lun • Mon	18:00 – 19:00	2x/Sem • Wk \$150 (R) \$190 (NR)	HAMP
	& Mer • Wed	18:00 – 19:00		WAG—F1
9 – 10 ans • yrs	Lun • Mon	19:00 – 20:00		HAMP
	& Mer • Wed	19:00 – 20:00		WAG—F1
11 – 12 ans • yrs	Mar • Tue	19:00 – 20:00	2x/Sem • Wk \$150 (R) \$190 (NR)	WAG—F1
	& Jeu • Thu	19:00 – 20:00		HAMP
Filles seulement • Girls only 7 – 9 ans • yrs	Lun • Mon	17:00 – 18:00	\$105 (R) \$130 (NR)	HAMP
Filles seulement • Girls only 10 – 12 ans • yrs	Jeu • Thu	17:00 – 18:00		HAMP

Description des cours • Course Descriptions

Soccer Extérieur

Ce programme met l'accent sur le développement des habiletés et l'apprentissage par le jeu. Les enfants sont initiés au soccer par des exercices et de petites parties. Chandail, shorts et chaussettes sont fournis pour le session printemps seulement et peuvent être gardés. Protège-tibias obligatoires. Chaussures de soccer recommandées.

Outdoor Soccer

This program focuses on skill development and learning through game play. Introduces children to soccer with drills and mini games. Jersey, shorts and socks are provided for the spring session only and may be kept. Shinguards mandatory. Soccer cleats recommended.



Les descriptions des cours suivent les horaires.

☁️☔️ 514-485-6806 x2111
ou 514-485-8912 (Rembrandt)
Pour les programmes extérieurs, appeler une heure avant le début. Reprise du cours à déterminer.



Course descriptions follow after schedules.

☁️☔️ 514-485-6806 x2111
or 514-485-8912 (Rembrandt)
For outdoor programs, call one hour before start time. Make up classes TBD.

Various Children's Sports • Divers sports pour enfants

PRINTEMPS				SPRING		
Programme • Program	Âge • Age	Date • Day	Heure • Time	Date de début Start date	Prix • Price	Emplacement Location
TSPA Tennis intérieur Indoor Tennis	5 – 6 ans • yrs	Jeu • Thu	17:00 – 17:55	April 18 avril	(8 sem • wks) \$144 (R) \$176 (NR)	GYM—1
	7 – 9 ans • yrs		18:00 – 18:55			
	10 – 12 ans • yrs		19:00 – 19:55			
TSPA Tennis extérieur Outdoor Tennis	5 – 6 ans • yrs	Lun • Mon	17:00 – 17:55	May 6 mai	(6 sem • wks) \$108 (R) \$132 (NR)	REM—CH
	7 – 9 ans • yrs		18:00 – 18:55			
	10 – 12 ans • yrs		19:00 – 19:55			
Golf pour débutants (SNAG) SNAG Golf	5 – 12 ans • yrs	Mer • Wed	18:30 – 19:30	May 1 mai	(7 sem • wks) \$125 (R) \$150 (NR)	HAMP
Hockey-balle Street Hockey	5 – 6 ans • yrs	Dim • Sun	11:30 – 12:25	April 28 avril	(7 sem • wks) \$105 (R) \$130 (NR)	HAMP
		Lun • Mon	17:30 – 18:25			
	7 – 8 ans • yrs	Dim • Sun	10:30 – 11:25			
		Lun • Mon	18:30 – 19:25			
	9 – 10 ans • yrs	Dim • Sun	9:30 – 10:25			
		Mar • Tue	19:00 – 19:50			
11 – 12 ans • yrs	Mar • Tue	20:00 – 20:50				
NOUVEAU • NEW Basket-ball extérieur Outdoor Basketball	9 – 10 ans • yrs	Jeu • Thu	18:00 – 18:55	May 2 mai	(7 sem • wks) \$105 (R) \$130 (NR)	KIR—BB1
	11 – 12 ans • yrs		17:00 – 17:55			
NOUVEAU • NEW Apprendre le pickleball Learn Pickleball	<16 ans • yrs Niveau • Skill 3.0 & 3.5	Mar • Tue	17:00	May 7 mai	(4 sem • wks) \$100 (R) \$120 (NR)	PET—SA



ÉTÉ						SUMMER
Programme • Program	Âge • Age	Date • Day	Heure • Time	Date de début Start date	Prix • Price	Emplacement Location
TSPA Tennis extérieur Outdoor Tennis	5 – 6 ans • yrs	Lun • Mon	17:00 – 17:55	July 8 juillet	(7 sem • wks) \$144 (R) \$176 (NR)	REM—CH CALD
		Jeu • Thu	17:00 – 17:55	July 4 juillet		
	7 – 9 ans • yrs	Lun • Mon	18:00 – 18:55	July 8 juillet		
		Jeu • Thu	18:00 – 18:55	July 4 juillet		
	10 – 12 ans • yrs	Lun • Mon	19:00 – 19:55	July 8 juillet		
		Jeu • Thu	19:00 – 19:55	July 4 juillet		
Golf pour débutants (SNAG) SNAG Golf	8 – 12 ans • yrs	Mer • Wed	17:30 – 18:30	July 3 juillet	(7 sem • wks) \$125 (R) \$150 (NR)	HAMP
Hockey-balle Street Hockey	5 – 6 ans • yrs	Lun • Mon	17:00 – 17:50	July 8 juillet	(7 sem • wks) \$105 (R) \$130 (NR)	HAMP
	7 – 8 ans • yrs	Lun • Mon	18:00 – 18:50			
	9 – 10 ans • yrs	Lun • Mon	19:00 – 19:50			
NOUVEAU • NEW Basket-ball extérieur Outdoor Basketball	9 – 10 ans • yrs	Jeu • Thu	18:00 – 18:55	July 4 juillet	(7 sem • wks) \$105 (R) \$130 (NR)	KIR—BB1
	11 – 12 ans • yrs		19:00 – 19:55			
NOUVEAU • NEW Apprendre le pickleball Learn Pickleball	<16 ans • yrs Niveau • Skill 3.0 & 3.5	Mar • Tue	17:00	June 4 juin	(4 sem • wks) \$100 (R) \$120 (NR)	PET—SA

Description des cours • Course Descriptions

Les leçons de tennis sont offertes par l'Académie de Tennis et de psychologie du sport (ATPS)

Tennis courses are offered by the Tennis and Sport Psychology Academy (TSPA)

Tennis intérieur

Indoor Tennis

Ce programme enseigne les habiletés du tennis tels service, échanges et pointage. Maximum de 10 enfants par groupe. Les joueurs doivent apporter leur raquette.

This program teaches kids tennis skills such as serving, rallying and scoring. Maximum 10 kids per group. Players must bring their own racket.

Tennis extérieur

Outdoor Tennis

Ce programme intensif enseigne les habiletés du tennis tels service, échanges et pointage, tout en s'amusant. Les joueurs doivent apporter leur raquette.

This intensive program teaches kids tennis skills such as serving, rallying and scoring all while having fun. Players must bring their own racket.

Golf pour débutants (SNAG)

SNAG Golf

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.

Starting New at Golf or **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.

Hockey-balle (Hockey Cosom)

Street Hockey

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.

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.

Basket-ball extérieur

Outdoor Basketball

Ce programme propose une combinaison d'exercices et de jeux visant à enseigner les principes fondamentaux du basket-ball. Tout le monde est le bienvenu pour essayer et apprendre ce sport génial! Des chaussures de basket sont nécessaires.

This program features a combination of drills and games aimed at teaching the fundamentals of Basketball. All are welcome to come try and learn this awesome sport! Basketball shoes are required.

Apprendre le pickleball

Learn Pickleball

Ce programme s'adresse aux enfants actifs qui veulent apprendre et améliorer leur jeu. Les leçons porteront sur les techniques et les tactiques en utilisant une approche ludique pour améliorer leur jeu. Les joueurs doivent apporter leurs propres raquettes. *3.0 : Les joueurs de ce niveau connaissent les principes fondamentaux du pickleball et les règles. 3.5 : Comprendre le jeu et être capable d'appliquer des stratégies.*

This program is for active children who want to learn and improve their game. Lessons will cover technique and tactics using a fun game approach to improve their game. Players must bring their own rackets. *3.0: Players at this level know the fundamentals of pickleball and the rules. 3.5: Understand the game and able to apply strategies.*



MINI R.E.C.



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.

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.

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

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*

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*





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**.

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**.

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**

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**.



Day Camps de jour

Sem • Wk 1	Jun 24 – 28 juin	Prix par sem.	Early Bird Price (March 19 – April 23) Prix inscription hâtive (19 mars – 23 avril)		Prix régulier (dès le 24 avril) Regular Price (as of April 24)		Emplacement	Location
			R	NR	R	NR		
Sem • Wk 2	Jul 1 – 5 juil	Prices per wk	\$215	\$250	\$235	\$270	ACC	ACC
Sem • Wk 3	Jul 8 – 12 juil							
Sem • Wk 4	Jul 15 – 19 juil	Camp de jour CSL CSL Day Camp	\$195	\$230	\$215	\$250	ACC	ACC
Sem • Wk 5	Jul 22 – 26 juil	Leaders						
Sem • Wk 6	Jul 29 – 2 août	M.E.F. • C.I.T.	\$145	\$170	\$165	\$190	ACC	ACC
Sem • Wk 7	Aug 5 – 9 août							
Sem • Wk 8	Aug 12 – 16 août							

Inscription hâtive

Résidents Côte Saint-Luc :
19 mars à 8 h

Ouvert à tous : 21 mars à 9 h

Early Bird Registration

Côte Saint-Luc Residents:
March 19 at 8 am

Open for all: March 21 at 9 am



Camp de jour CSL

Pour jeunes de 5 à 11 ans. Pour jeunes de 5 à 11 ans. Les campeurs auront droit à une expérience totale, dont des activités d'art, de sports, de cuisine, et plus encore. La baignade libre quotidienne, ainsi que des événements sur place viendront compléter l'été de votre campeur. Des cours de natation basés sur le programme de Sauvetage seront offerts.

CSL Day Camp

Ages: 5 to 11. Campers will get the full camp experience, including art, sports, cooking, and more. Daily free swim, as well as in-house events which will enhance your camper's summer. Swim Instruction based on the Lifesaving lesson levels is included.



Leaders par excellence

Âges : 12 à 15 ans. Ce programme est conçu par les adolescents pour les adolescents. Les activités hebdomadaires comprennent sports, arts, natation, fêtes, journées thématiques et sorties.

Ultimate Leaders Camp

Ages: 12 to 15. This program is designed by teens for teens. Weekly activities include sports, arts, swimming, parties, theme days and outings.

Camp moniteur en formation

Pour jeunes de 14 à 15 ans. Acquérir l'expérience et le savoir-faire qui leur permettront de devenir moniteurs aux camps de jour de CSL. Des spécialistes internes offrent une formation sur le leadership, les techniques d'animation, la sécurité des enfants, le développement de l'enfant, comment exceller dans une entrevue, la rédaction de CV, les premiers soins et la RCR. Les places sont limitées.

Counsellor-in-Training Camp

Ages: 14 to 15. Acquire the experience and know-how that will enable them to become a CSL Day Camp Counsellor. In-house specialists provide training on leadership, animation techniques, child safety, child development, how to excel in a job interview, CV writing, and first aid and CPR. Space is limited.

*Les jeunes inscrits dans des camps à Côte Saint-Luc peuvent commander, de chez Café Aqua, le repas du midi (non casher).
Catered lunch (non-kosher) provided by Café Aqua available for children registered in camps located in Côte Saint-Luc.*

🌐 csldaycamps.com • [facebook.com/csldaycamps](https://www.facebook.com/csldaycamps)

Contact: 514-485-6806 • recreation@cotesaintluc.org





Camp de tennis

L'Académie de Tennis et de Psychologie du Sport (ATPS) gère plusieurs camps de tennis. Ces camps mettent en valeur le tennis dans un environnement familial, amical et amusant. L'ATPS enseigne le tennis en mettant l'accent sur la technique, la tactique, et offre des ateliers hebdomadaires de psychologie du sport dont le but est de renforcer des habiletés de vie positive telles que la confiance, l'attitude et l'esprit d'équipe. L'ATPS est en opération depuis 2002 sous la direction de Lior Doron, un pro de tennis certifié de Tennis Canada et un professeur. Le camp offre des tournois hebdomadaires, options pour des sorties de la pizza gratuite le vendredi. Les parents recevront le relevé RL-24 pour crédits d'impôt.

Tennis Récréatif

Ce camp s'adresse aux joueurs débutants et intermédiaires, âgés de 5 à 14 ans. Ils recevront jusqu'à trois heures de cours de tennis par jour.

Emplacement : Terrains de tennis Caldwell (les jours de pluie : École secondaire John Grant). Les joueurs auront accès à la piscine extérieure de Parkhaven (les jours de pluie : piscines de l'ACC)

Tennis Max (Haute performance)

Ce camp s'adresse aux joueurs intermédiaires et avancés, âgés de 10 à 17 ans. Ils recevront jusqu'à six heures de cours de tennis par jour.

Emplacement : Club de tennis Côte Saint-Luc (les jours de pluie : Wagar). Les joueurs auront accès à la piscine du Club de tennis.

Pro en formation / Moniteur en formation

Pour les joueurs de niveau débutant à avancé, âgés de 14 à 19 ans. Ce programme offre aux participants la possibilité d'obtenir une expérience de travail.

Lundi – vendredi de 9h à 16h
25 juin – 16 août

(Service de garde du matin et en fin d'après-midi.)

Les campeurs doivent acheter un abonnement au Club de tennis de CSL, ce qui comprend le jeu illimité pour la saison et trois leçons de tennis de groupe gratuites pour les membres de leur famille. Coût : \$80

*Les emplacements peuvent changer, visitez www.tspa.ca/camp pour la plus récente mise à jour.

Tennis Camp

The Tennis and Sports Psychology Academy (TSPA) operates several tennis camps. These camps highlight tennis in a friendly, fun-filled, family environment. The TSPA teaches tennis with an emphasis on technical, tactical, and offers weekly sports psychology workshops whose aim is to build positive living skills such as confidence, attitude and team spirit. TSPA has been in operation since 2002 under the leadership of Lior Doron, a certified tennis pro with Tennis Canada and a teacher. The camp offers weekly tournaments, options for outings and free pizza on Fridays. Parents will receive a tax credit RL-24 slip.

Recreational Tennis

This camp is geared towards beginner and intermediate players, ages 5 to 14. They will receive up to three hours of daily tennis instruction.

Location: Caldwell Tennis Courts (on rainy days: John Grant High School). Players will have access to the Parkhaven Outdoor Pool (on rainy days: ACC pools)

Tennis Max (High Performance)

This camp is geared towards intermediate and advanced players, ages 10 to 17. They will receive up to six hours of daily tennis instruction.

Location: Côte Saint-Luc Tennis Club (on rainy days: Wagar Adult Centre). Players will have access to the Tennis Club pool.

Pro-in-Training / Counsellor-in-Training

For players beginner to advanced levels, ages 14 to 19. The program offers participants the opportunity to gain work experience.

Monday – Friday from 9am to 4pm
Jun. 25 – Aug. 16

(early drop-off or late pick-up service available)

Campers may purchase a membership to the CSL Tennis Club, which includes unlimited play for the season and three free group tennis lessons that anyone in their immediate family can benefit from. Cost: \$80

*Locations subject to change, visit www.tspa.ca/camp for the latest update.





Camp Rapid Hockey

Ce camp est géré par Rapid Hockey. Rapid Hockey offre des camps et programmes à Côte Saint-Luc depuis plus de 20 ans. Conçu pour tous les niveaux, ce camp offre une formation sur glace et hors glace pour le joueur débutant jusqu'au joueur élite ainsi que des activités récréatives.

Les prix varient en fonction du programme.

Lieu : Aréna Samuel Moskovitch

Rapid Hockey Camp

Rapid Hockey operates this camp. Rapid Hockey has operated camps and programs for more than 20 years in Côte Saint-Luc. Designed for all levels, this camp offers programs for beginner to elite players and features a combination of on ice and off-ice training as well as recreational activities.

Prices vary according to program.

Location: Samuel Moskovitch Arena

Info • Inscription • Registration: 514-484-2121 • info@rapidhockey.com • www.rapidhockey.com



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

Visit our Facebook page for
all of the latest updates!

facebook.com/recreationCSL

Et aussi... And also...

facebook.com/CSLASwimTeam

facebook.com/csltriathlon

facebook.com/csldaycamps

facebook.com/csltennis



Suivez-nous
sur Instagram!



Follow us
on Instagram!

[@loisirsCSLrecreation](https://instagram.com/@loisirsCSLrecreation)





Programme • Program	Date	Jour • Day	Âge • Age	Heure • Time	Prix • Price	Location • Emplacement
Atelier de gardiennage Babysitting Workshop	May 12 mai	Dim • Sun	11 – 17 ans • yrs	8:30 – 16:30	\$75 (R) \$90 (NR)	ACC—SL
Prêt à rester seuls Stay Safe	May 19 mai	Dim • Sun	9 – 13 ans • yrs	8:30 – 14:00	\$75 (R) \$90 (NR)	ACC—SL

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.

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.


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.

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.

Zone des jeux


Coût:  ou 6 \$ 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**



Game Zone

Price:  or \$6 drop-in (R, NR)

A space equipped with:

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

ACC • CCA



☁️☁️ 514-485-8912 pour le statut des cours aux terrains de tennis du parc Rembrandt.



☁️☁️ 514-485-8912 for class status at Rembrandt Park Tennis Courts.

Tennis
(Age 18+ ans)

Activité • Activity	Niveau Level	Âge • Age	Mar • Tue	Ven • Fri	Date de début Start date	Prix Price	Emplacement Location
TSPA Apprendre le tennis Learn Tennis Spring • Printemps (4 sem • wks)	Débutant Beginner	18+ ans • yrs	17:00 – 17:55		May 7 mai	\$100 (R) \$80 (SR) \$125 (NR) \$100 (SNR)	REM—CH
	Intermédiaire Intermediate		18:00 – 18:55				
	Avancé Advanced		19:00 – 19:55				
TSPA Apprendre le tennis Learn Tennis Été • Summer (4 sem • wks)	Débutant Beginner	18+ ans • yrs	17:00 – 17:55		Session 1: Jun 25 juin	\$100 (R) \$80 (SR) \$125 (NR) \$100 (SNR)	REM—CH
	Intermédiaire Intermediate		18:00 – 18:55		Session 2: Jul 30 juil		
	Avancé Advanced		19:00 – 19:55		Session 3: Sept 3 sept		
Tennis 50 ans plus 50+ Tennis Printemps • Spring (6 sem • wks)		50+ ans • yrs		10:00 – 12:00	May 10 mai	\$150 (R) \$120 (SR) \$190 (NR) \$152 (SNR)	REM—CH
Tennis 50 ans plus 50+ Tennis Été • Summer (10 sem • wks)		50+ ans • yrs		10:00 – 12:00	July 5 juillet	\$250 (R) \$200 (SR) \$290 (NR) \$232 (SNR)	REM—CH

Description des cours • Course Descriptions

Apprendre le tennis

Cette activité est conçue pour les adultes actifs qui souhaitent apprendre et améliorer leur technique de tennis. Les cours enseignent les techniques et les tactiques dans un approche amusante visant à améliorer votre jeu. Les joueurs doivent apporter leur propre raquette.

Learn Tennis

This program is for active adults who want to learn and improve their tennis game. Lessons will cover technique and tactics using a fun game approach to improve their game. Players must bring their own rackets.

Tennis 50 ans plus

Ce programme propose une heure de jeu à la ronde et un cours pratique d'une heure. Les joueurs doivent apporter leur propre raquette.

50-plus Tennis

This program includes one hour of round robin play and an hour tennis clinic. Players must bring their own rackets.





Pickleball
(Age 18+ ans)

Activité • Activity	Niveau Level	Âge • Age	Mer • Wed	Date de début Start date	Prix Price	Emplacement Location
Apprendre pickleball Learn Pickleball Printemps • Spring (4 sem • wks)	Débutant Beginner 3.5	18+ ans • yrs	17:00 – 17:55	May 8 mai	\$100 (R) \$120 (NR)	PET—SA
	Intermédiaire Intermediate 4.0 & 4.5		18:00 – 18:55			
Apprendre pickleball Learn Pickleball Été • Summer (4 sem • wks)	Débutant Beginner 3.5	18+ ans • yrs	17:00 – 17:55	June 5 juin	\$100 (R) \$120 (NR)	PET—SA
	Intermédiaire Intermediate 4.0 & 4.5		18:00 – 18:55			

Description des cours • Course Descriptions

Apprendre le pickleball

Ce programme s'adresse aux enfants actifs qui veulent apprendre et améliorer leur jeu. Les leçons porteront sur les techniques et les tactiques en utilisant une approche ludique pour améliorer leur jeu. Les joueurs doivent apporter leurs propres raquettes.

3.5 (débutant) : Comprendre le jeu et être capable d'appliquer des stratégies.

4.0 (intermédiaire) : Joueur cherchant à améliorer ses compétences.

4.5 Posséder un bon positionnement sur le terrain et être capable de frapper des volées flottantes et de bloquer des volées dures.

Learn Pickleball

This program is for active adults who want to learn and improve their game. Lessons will cover technique and tactics using a fun game approach to improve their game. Players must bring their own rackets.

3.5 (beginner): Understand the game and able to apply strategies.

4.0 (intermediate) A player seeking to improve their skills

4.5 Possess good court positioning skills and able to hit swinging volleys and block hard volleys.



Les descriptions des cours suivent les horaires.

Course descriptions follow after schedules.



Prix cours à l'unité
Drop-in Price
\$17 (R) & (SR), \$21 (NR) & (SNR)

Conditionnement zen • Zen Fitness (Age 18+ ans)

Printemps: 8 avril (10 sem)
Cours en présentiel :
140\$ (R) 112\$ (SR) 180\$ (NR) 144\$ (SNR)

Spring: April 8 (10 wks)
In person class:
\$140 (R) \$112 (SR) \$180 (NR) \$144 (SNR)

Été: 25 juin (8 sem)
Cours en présentiel :
112\$ (R) 90\$ (SR) 144\$ (NR) 115\$ (SNR)

Summer: June 25 (8 wks)
In person class:
\$112 (R) \$90 (SR) \$144 (NR) \$115 (SNR)

Veillez consulter la facture pour connaître les annulations de cours

Please refer to the program invoice for class cancellations.



= Rabais à l'achat de plus d'un cours

2 cours 10%, 3 cours 15%.

Les remises s'appliquent par facture et ne sont pas rétroactives.



= Bundle discounts apply

2 classes 10%, 3 classes 15%.

Discounts apply per invoice and are not applied retroactively.

Activité Activity	Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Ven • Fri	Emplacement Location
Yoga flow et alignement Alignment Flow Yoga	12:00 – 12:55					Printemps • Spring ACC—MPR Été • Summer ACC—DAN
Yoga sur chaise Chair Yoga		14:00 – 14:55				
Méditation en pleine conscience Mindfulness Meditation	19:30 – 21:00					ACC—MPR
Respiration en pleine conscience Mindfulness Breathwork				18:30 – 20:00		ACC—MPR
BodyART			19:30 – 20:25			ACC—MPR
Pilates		11:00 – 11:55	Printemps • Spring 11:00 – 11:55			ACC—DAN
Tai Chi Exercise			18:30 – 19:25			ACC—MPR

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.

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

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



Description des cours • Course Descriptions

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.

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.

Méditation en pleine conscience

Maîtrisez l'art de la méditation de pleine conscience grâce à des pratiques guidées hebdomadaires. Apprenez les techniques pour gérer le stress, renforcer l'attention, augmenter la résilience et atteindre des niveaux plus profonds de calme intérieur. Surmontez les obstacles à la méditation. Conçu pour les méditants débutants et expérimentés.

Respiration en pleine conscience

En contrôlant votre respiration, vous contrôlez votre esprit et calmez votre système nerveux. Pratiquez des techniques de respiration faciles pour aider à rétablir le calme et l'équilibre.

BodyART

BodyART combine des exercices de force et de flexibilité pour créer un entraînement statique et dynamique de tout le corps. Il s'agit d'un entraînement basé sur la thérapie physique qui se concentre sur la prévention des blessures et la longévité des mouvements. Il libère le stress et améliore la posture. Basée sur les principes de la médecine chinoise et du Yin&Yang, cette méthode s'inspire du yoga, du pilates, de l'entraînement fonctionnel et du tai chi.

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.

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.

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!

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 méditation et la relaxation. Ouvert à tous !

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.

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.

Mindfulness Meditation

Master the art of mindfulness meditation with weekly guided practices. Learn techniques to manage stress, strengthen attention, increase resiliency, and achieve deeper levels of inner calm. Overcome obstacles to meditation. Designed to serve both new and experienced meditators.

Mindfulness Breathwork

By controlling your breath, you can control your mind and calm your nervous system. Practice easy breathing techniques to help re-establish calm and balance.

BodyART

BodyART combines strength and flexibility exercises to create a static dynamic full body workout. It is a physical therapy based training focusing on injury prevention and longevity of movement. Releases stress and improves posture. based on the principles of Chinese medicine and Ying & Yang, this method is inspired by yoga, pilates, functional training and tai chi.

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.

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.

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!

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!



Les descriptions des cours suivent les horaires.

Course descriptions follow after schedules.



Prix cours à l'unité
Drop-in Price
\$17 (R) & (SR), \$21 (NR) & (SNR)

Conditionnement physique • Fitness (Age 18+ ans)

Printemps: 8 avril (10 sem)

Cours en présentiel :

130\$ (R) 104\$ (SR) 160\$ (NR) 128\$ (SNR)

Été: 25 juin (8 sem)

Cours en présentiel :

104\$ (R) 83\$ (SR) 128\$ (NR) 102\$ (SNR)

Veillez consulter la facture pour connaître les annulations de cours



= Rabais à l'achat de plus d'un cours

2 cours 10%, 3 cours 15%

Les remises s'appliquent par facture et ne sont pas rétroactives.

Spring: April 8 (10 wks)

In person class:

\$130 (R) \$104 (SR) \$160 (NR) \$128 (SNR)

Summer: June 25 (8 wks)

In person class:

\$104 (R) \$83 (SR) \$128 (NR) \$102 (SNR)









Please refer to the program invoice for class cancellations.



= Bundle discounts apply

2 classes 10%, 3 classes 15%

Discounts apply per invoice and are not applied retroactively.

Activité • Activity	Lun Mon	Mar Tue	Mer Wed	Jeu Thu	Ven Fri	Sam Sat	Dim Sun	Emplacement Location
NOUVEAU Danse Afrobeats NEW Afrobeats Dance		19:00 – 19:55						ACC — DAN
 Cardio et musculation Cardio and Strength			10:00 – 10:55		10:05 – 10:55			ACC — DAN
 Cardio Mondo			10:00 – 10:55					ACC — MPR
 Conditionnement fonctionnel Functional Fitness (Printemps • Spring)		9:00 – 9:55						ACC — DAN
 Conditionnement fonctionnel Functional Fitness (Été • Summer)		10:00 – 10:55						ACC — DAN
 Étirer et déstresser Stretch and Destress		Été • Summer 9:00 – 9:55		Printemps • Spring 9:00 – 9:55				ACC — DAN
 Tonus et sculpture de corps Tone and Sculpt		18:00 – 18:55						ACC — DAN
 Zumba	9:00 – 9:55 18:30 – 19:30		9:00 – 9:55	Printemps • Spring 16:00 – 16:55	Été • Summer 18:00 – 18:55	9:00 – 9:55		ACC — DAN
 Zumba or (50+ ans) Zumba Gold (50+)					9:00 – 9:55			ACC — DAN



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.

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

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

Description des cours • Course Descriptions

NOUVEAU Danse Afrobeats

La danse afrobeats est un style de danse énergique issu de la fusion de diverses formes de danse traditionnelle d'Afrique de l'Ouest et d'influences modernes. Elle est étroitement liée au genre musical Afrobeats, un mélange contemporain et éclectique de rythmes africains, de highlife, de hip hop, de dancehall et de funk.

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.

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.

NEW Afrobeats Dance

afrobeats dance is an energetic dance style that originates from the fusion of various West African traditional dance forms with modern influences. It is closely tied to the Afrobeats music genre, a contemporary and eclectic blend of African rhythms, highlife, hip-hop, dancehall, and funk.

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.

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.



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

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.

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.

Sports libres



Jouez aux sports dans une atmosphère détendue non structurée.

Apportez vos propres ballons de basket.

Pour plus de détails et l'horaire, consulter CoteSaintLuc.org/fr/lieux/gymnase.



Drop-in Sports

Play sports in a relaxed, non-structured environment.

Bring your own basketballs.

For details and schedule, go to CoteSaintLuc.org/places/gymnasium



Danse • Dance
(Age 18+ ans)

Printemps: 17 avril (10 sem)

Spring: April 17 (10 wks)

Veillez consulter la facture pour connaître les annulations de cours

Please refer to the program invoice for class cancellations.

Activité • Activity	Lun • Mon	Prix Price	Emplacement Location
Danse en ligne Line Dance	13:00 – 14:30	\$81 (R) \$63 (SR) \$99 (NR) \$79 (SNR)	ACC—DAN

Description des cours • Course Descriptions

Danse en ligne

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.

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.

SOYEZ UN BÉNÉVOLE LORS DE NOS ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Donnez un coup de main lors de nos événements spéciaux :

- Fête du Canada
- Halloween à la patinoire
- Forêt Enchantée
- Carnaval d'hiver

VOLUNTEER AT OUR SPECIAL EVENTS

Lend a helping hand at our special events:

- Canada Day
- Halloween on Ice
- Enchanted Forest
- Winter Carnival

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

Les descriptions des cours suivent les horaires.

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

Printemps: 8 avril (10 sem)
Été: 26 juin (8 sem)

Le nombre de semaines variera et le prix sera ajusté en conséquence.



Art (18+ ans • years)

Course descriptions follow after schedules.

- ✔💧 = Oil paint permitted
- ✘💧 = Oil paint not permitted

Spring: April 8 (10 wks)
Summer: June 26 (8 wks)

The number of weeks may vary. The price will be adjusted accordingly.

Activité • Activity	Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Prix • Price	Emplacement Location
Réalisme abstrait Abstract Realism avec • with Newsha Hamidi	10:00 – 12:30				Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR)	ACC—AS ✘💧
La base de la peinture 1 Painting Fundamentals 1 avec • with Harvey	13:30 – 16:00				Printemps • Spring (8 sem • wks) Été • Summer \$208 (R) \$166 (SR) \$240 (NR) \$192 (SNR)	ACC—AS ✘💧
						REM—CH ✔💧
La base de la peinture 2 Painting Fundamentals 2 avec • with Harvey			14:00 – 16:30		Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR)	ACC—AS ✘💧
					Été • Summer \$208 (R) \$166 (SR) \$240 (NR) \$192 (SNR)	REM—CH ✔💧
NOUVEAU Expériences en acrylic NEW Experiments in Acrylics		13:30 – 16:00			Printemps • Spring \$182 (R) \$146 (SR) \$210 (NR) \$168 (SNR)	ACC—AS ✘💧
Explorer l'impressionnisme Exploring Impressionism avec • with Newsha		10:00 – 12:30			Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR)	ACC—AS ✘💧
Studio d'art ouvert Open Studio avec • with Noa Ne'eman				10:00 – 12:30	Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR) Été • Summer \$208 (R) \$166 (SR) \$240 (NR) \$192 (SNR)	REM—CH ✔💧
				14:00 – 16:30	Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR) Été • Summer \$208 (R) \$166 (SR) \$240 (NR) \$192 (SNR)	ACC—AS ✘💧 REM—CH ✔💧



Activité • Activity	Lun • Mon	Mar • Tue	Mer • Wed	Jeu • Thu	Prix • Price	Emplacement Location
Sculpture sur stéatite Soapstone Mardis • Tuesdays		14:00 – 16:30			Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR)	REM—CH
Sculpture sur stéatite Soapstone Jeudis • Thursdays				14:00 – 16:30	Printemps • Spring \$260 (R) \$208 (SR) \$300 (NR) \$240 (SNR)	REM—CH

Description des cours • Course Descriptions

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.

NOUVEAU Expériences en acrylic

Ce cours explorera certaines des dernières tendances en matière de peinture acrylique. Nous utiliserons des peintures acryliques fluides et épaisses ainsi que d'autres matériaux pour expérimenter diverses techniques de création de tableaux d'une grande complexité.

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.

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.

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.

Sculpture sur stéatite

Sculptez directement dans la pierre à savon.

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.

NEW Experiments in Acrylics

This course will explore some of the latest trends in acrylic picture making. We will use fluid and heavy body acrylic paints as well as other materials to experiment with varied techniques in creating paintings of high complexity.

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.

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.

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.

Soapstone

Carve directly into soapstone.

Associations et partenaires

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



Associations and Partners

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

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.



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

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

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



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

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

Académie de tennis et de psychologie du sport

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



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.

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



Associations et partenaires

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

INSCRIPTION

REGISTER



Associations and Partners

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

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.



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

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

Tiburon—Club de water-polo

Nous préparons, entraînons 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.



Tiburon—Waterpolo Club

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

Info: tiburonpolo.com tiburonpolo@gmail.com

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.



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.

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



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

Visit our Facebook page for all of the latest updates!

facebook.com/recreationCSL

Et aussi... And also...

facebook.com/CSLASwimTeam
facebook.com/csltriathlon

facebook.com/csldaycamps
facebook.com/csltennis



Associations et partenaires

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



Associations and Partners

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

Ligues de balle molle pour adultes

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



Adult Softball Leagues

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

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

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

Ligue de ballon Wiffle

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



Wiffle Ball League

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

Info: Mark Rabinovitch wifflecl@gmail.com

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.

Automne • Hiver
Fall • Winter



Adult Hockey League

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

Youth (18+): Ben Matlin 514-578-1836

Exécutifs • Executive (35+): Sheldon Krakower 514-234-6350

Senior 1 (35+): Phil Weinberger 514-827-3838

Senior 2 (35+): Ricky Steinberg 514-998-7823

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.

Automne • Hiver
Fall • Winter



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.

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

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.



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.

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





Nous avons plusieurs clubs intéressants qui vous attendent.

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

We have many exciting clubs you can join.

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

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

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

LA TROUPE DE THÉÂTRE DE



Côte Saint-Luc Dramatic Society

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

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

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.



CSL Men's Club

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

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

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.



CSL Women's Club

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

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

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.



Community Gardens

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

Seniors, Kirwan and Schwartz

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



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.



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.

Info: 514-485-6806 x2221

Gilde de courtepointe de CSL

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



Loose Threads Quilting Club

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

Info: facebook/loosethreadscsl 514-485-6806 x2221

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.



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.

Info: www.golding.ca/montrealsc

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.



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.

Info: Adukes.org

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.



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.

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



Centre communautaire et aquatique Aquatic and Community Centre

📍 5794 Parkhaven

✉ recreation@cotesaintluc.org

☎ 514-485-6806

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

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



Prix • Price \$2 (0 – 2 ans • yrs) \$4 (3 – 13 ans • yrs) \$6 (14 – 59 ans • yrs) \$4 (60+ ans • yrs)



Piscine de compétition intérieure
Indoor competition pool



Piscine récréative intérieure
Indoor recreation pool

Plus d'information et horaire de natation libre disponible à : CoteSaintLuc.org/fr/piscinesinterieures
More information and open swim schedule available at: CoteSaintLuc.org/fr/indoorpools
Horaire format papier disponible au CCA. • Paper format schedule available at the ACC.

Salle de conditionnement physique Fitness Room



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

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

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

Salle de jeu • ACC Game Room



Carte loisirs ou 6 \$*
Fun card or 6 \$*

Horaire de la Salle de jeu disponible à :
CoteSaintLuc.org/fr/installations
Game Room schedule available at: CoteSaintLuc.org/fr/facilities

À vendre!

Achetez vos articles de natation au Centre communautaire et aquatique.

Lunettes protectrices, bonnets de bain, verrous, bouchons d'oreilles.

À louer!

Coffrets de sûreté pour les objets de valeur que vous ne voulez pas laisser dans votre casier. Prix : 2 \$ par visite.

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.

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.

**For Sale!**

Purchase your swimming supplies at the Aquatic and Community Centre.

Goggles, swim caps, locks, ear plugs.

For Rent!

Safety deposit boxes for valuables you do not want to leave in your lockers. Price: \$2 per use.

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.

Book Nook

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

Entretien annuel au CCA

Le Centre communautaire et aquatique et le gymnase seront fermés pour entretien annuel du

17 août au 15 septembre 2024 (inclusivement)

ACC Annual Maintenance

The Aquatic and Community Centre and gymnasium will be closed for annual maintenance from

August 17 to September 15, 2024 (inclusive)

Re-opening Sept. 16 • Réouverture le 16 sept.





Gymnase • Gymnasium

📍 5794 Parkhaven

✉ recreation@cotesaintluc.org

☎ 514-485-6806 x2200

Prix • Price \$7



Pickleball, soccer, basket-ball, badminton et activités libres offerts

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

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

For schedule see
CoteSaintLuc.org/places/gymnasium

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.

Veuillez apporter vos propres balles et raquettes.



Family Drop-in Sports

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

Free with Fun Card or regular entry fee.

Please bring your own balls and rackets.

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)



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

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

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)

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



Annexe sportive • Sports Annex

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

PICKLEBALL EXTÉRIEURE

OUTDOOR PICKLEBALL

Prix • Price  \$10 (R), \$15 (NR) pour deux heures • per two hours

Des terrains de pickleball extérieurs seront disponibles à partir du 1^{er} mai jusqu'au mi-octobre. Profitez-en dans un esprit sportif!

Outdoor pickleball courts will be available from May 1 to mid-October to enjoy in the spirit of good sportsmanship.

Consultez CoteSaintLuc.org/annexe pour information.

Please refer to CoteSaintLuc.org/annex for information.

Abonnement pickleball

L'Annexe sportive est aménagée avec cinq terrains réglementaires dotés d'une surface antidérapante de qualité professionnelle.



Pickleball membership

The Sports Annex is equipped with five regulation courts that feature a professional-grade, non-skid surface.

Tarifs de pickleball libre

10 \$ (R), 15 \$ (NR) / personne / 2 heures




Saison: 1^{er} mai – mi-oct
Season: May 1 – mid-Oct
Lun – dim • Mon – Sun
8:00 – 22:00

Drop-in Fees

\$10 (R), \$15 (NR) / person / 2 hours

* Une carte Loisirs est nécessaire pour acheter un abonnement Pickleball.

* A Fun Card is required to purchase a Pickleball Membership.

Type d'abonnement	Prix • Price	Type of membership
Abonnement familial (trois personnes ou plus vivant dans une même résidence)	 + \$175	Family membership (any three or more persons living in the same residence)
Couple (deux personnes vivant dans une même résidence)	 + \$125	Couple (two persons living in the same residence)
Individu	 + \$70	Individual

Info: 514-485-6806 x9204



INSCRIPTION

REGISTER

Aréna Samuel Moskovitch Samuel Moskovitch Arena

📍 6985 Mackle

✉ recreation@cotesaintluc.org

☎ 514-485-6806 x2200

Frais d'entrée journaliers • Daily admission fee  Dim – ven • Sun – Fri: \$7 Sam • Sat: \$10

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.

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.

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



Like us on Facebook for all of the latest updates!

facebook.com/recreationCSL

On embauche We're hiring

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

Postulez en ligne sur CoteSaintLuc.org/fr/emplois

Apply online at CoteSaintLuc.org/jobs



📍 Caldwell
✉ recreation@cotesaintluc.org



Terrains de tennis Caldwell Caldwell Tennis Courts

GRATUIT • FREE

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

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

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

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

📍 Rembrandt
près de • near Kildare



Terrains de tennis Rembrandt Rembrandt Tennis Courts

Membres de Carte loisirs seulement • Fun card holders only



Deux terrains, surfaces dures, clôturés individuellement.
Pour les réservations, appelez le Club de tennis au 514-487-7862,
7 jours par semaine, 8:00 – 15:00.

Two individually-fenced hardcourts.
For reservations, call the Tennis Club at 514-487-7862
7 days a week, 8:00 – 15:00.

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

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

📍 Robinson
✉ recreation@cotesaintluc.org



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

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

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

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

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



Piscine Extérieure Parkhaven Parkhaven Outdoor Pool

Frais d'entrée journaliers • Daily admission fee  \$2 (0 – 2 ans • yrs) \$4 (3 – 17 ans • yrs / 60+ ans • yrs) \$6 (18 – 59 ans • yrs)

Abonnement à la Piscine extérieure Parkhaven disponible.
 Informations sur la page 7.

Membership for Parkhaven Outdoor Pool available.
 Information on page 7.

Ouverte du 1^{er} juin à la mi-septembre, horaire disponible à
CoteSaintLuc.org/fr/installations

Open June 1 to mid-September, schedule available at
CoteSaintLuc.org/facilities

📍 Westminster
 entre • between Kildare & Guelph



Pataugeoire au parc Yitzhak Rabin Yitzhak Rabin Wading Pool

Pour enfants jusqu'à 4 ans seulement. • For children 0 – 4 years old only.

Prix • Price 0 – 4 ans • yrs: \$2, Parent/guardian • gardien: free • gratuit

Heures d'ouverture (si la météo le permet)
 22 juin – 18 août, 10:00 – 18:00

Hours of Operation (weather permitting)
 June 22 – August 18, 10:00 – 18:00

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



Pédalos • Pedal Boats Parc Pierre Elliott Trudeau Park

Prix • Price \$7 / person • personne—20 minutes 

Heures d'ouverture
 Sam et dim, 11:00 – 18:00 • 29 juin – 17 août

Hours of Operation
 Sat and Sun, 11:00 – 18:00 • June 29 – August 17

Durant les congés légaux, les installations de Côte Saint-Luc sont fermées.



On statutory holidays Côte Saint-Luc facilities are closed.

La programmation est annulée et les installations sont fermées aux dates suivantes :

Vendredi Saint 29 mars 2024

Pâques 31 mars 2024

Fête de la Reine 20 mai 2024

Fête Nationale* 24 juin 2024

Fête du Canada* 1^{er} juillet 2024

Fête du travail 2 septembre 2024

La programmation est aussi annulée pour:

Pessah

22 avril à partir de 15 h au 24 avril 2024 inclusivement

**La programmation et les installations extérieures restent ouvertes. Veuillez consulter CoteSaintLuc.org pour plus d'informations.*

Veuillez consulter votre reçu pour tous détails.

Program cancellation and facility closure dates

Good Friday March 29, 2024

Easter March 31, 2024

Victoria Day May 20, 2024

Fête nationale* June 24, 2024

Canada Day* July 1, 2024

Labour Day September 2, 2024

Programming is also cancelled for:

Passover

April 22, 3 pm to April 24, 2024, inclusively

**Outdoor programming and facilities remain open. Please consult CoteSaintLuc.org for more information.*

Please see your program invoice for more details.



Soyez un bénévole lors de nos événements spéciaux

Volunteer at our special events

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.

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.

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

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, les lieux, les dates, les horaires et instructeurs).
3. Si un programme est annulé par la Ville, un remboursement/ crédit est effectué et il n'est pas nécessaire de remplir un formulaire d'annulation de programme. Aucun frais administratif de remboursement sera appliqué.
4. Votre âge au moment de l'inscription sera utilisé pour déterminer l'éligibilité à la remise du programme. Un ajustement du prix et/ ou un remboursement ne sera pas accordé si vous devenez éligible à un tarif moindre après la date d'inscription.
5. L'inscription à tous les programmes (sauf ceux qui se déroulent sur plus d'une saison) peut se faire en tout temps, s'il y a encore de la place. Le plein tarif s'applique et il n'y a pas de calcul au prorata.
6. 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.
7. Les transferts entre programmes dont les tarifs diffèrent doivent être demandés avant la 3^e séance du programme initial (activité à partir de laquelle vous effectuez le transfert). Aucun remboursement ne sera accordé après ce délai.
8. Les chèques doivent être faits à l'ordre de la « Ville de Côte Saint-Luc ». Nous n'acceptons pas les chèques postdatés.
9. Des frais de 35 \$ seront facturés pour tout chèque sans provision (fonds insuffisants) conformément au règlement de la Ville.
10. À moins de dispositions contraires, le paiement de toute facture est due au moment de l'inscription.
11. 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.
12. Le fait de fournir de faux renseignements sur le formulaire d'inscription entraînera l'annulation de l'inscription et la confiscation de tout paiement effectué.
13. 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.
14. Un contribuable non résident de Côte-Saint-Luc peut bénéficier des taux résidents (uniquement le propriétaire) mais sera considéré comme non-résident lorsque/si des restrictions réservées aux résidents seulement 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.
15. 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. Aucun remboursement ne sera accordé en cas de problèmes techniques (incluant coupures de courant).

Recreation Department General Policy

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, locations, dates, times and instructors).
3. Should a program be cancelled by the City, a full refund/ credit will be issued, no need to complete a Program Cancellation form. The refund administration fee will not be applied.
4. Your age at the time of registration will be used to determine the program discount eligibility. A price adjustment and/ or reimbursements will not be issued if you became eligible for a discount thereafter.
5. Registration for all programs (except programming that runs over more than one season) can be done at any time, space permitting. Full rate will apply, there is no price pro-rating.
6. Transfers between programs **after** a program's start date are 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.
7. Transfers for programs with different prices must be requested before the original program's third (3rd) class. A reimbursement will not be issued after this deadline.
8. Cheques should be made payable to the "City of Côte Saint-Luc". We do not accept post-dated cheques.
9. A \$35 fee will be charged for any NSF cheque (Non-Sufficient Funds) as per City by-law.
10. Unless otherwise agreed upon, payments for all invoices are due at registration.
11. 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.
12. Providing false information on a registration form will result in the cancellation of your registration and forfeiture of any payment provided.
13. Participants are fully responsible for any damage they may cause to the City of Côte Saint-Luc facilities or equipment.
14. A non-resident Côte-Saint-Luc taxpayer can benefit from resident rates (only the property owner) but will be considered a non-resident when/if 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.
15. 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 event of technical issues, including power outages.
16. Medical Notes must include the information below to be accepted:
 - 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 or registered/Licensed medical professional AND

16. Pour être acceptée, l'attestation médicale doit inclure les renseignements suivants :

- i. indiquer clairement que l'activité n'est pas recommandée compte tenu de l'état de la personne ou indiquer si l'attestation s'applique à tous les types d'activité physique ET
- ii. être signée par un médecin et/ou un professionnel de santé agréé ET
- iii. inclure le numéro de permis du nom du médecin et/ou du professionnel de santé agréé

Si une attestation médicale n'est pas conforme à toutes ces exigences, elle ne sera pas acceptée et la demande de remboursement sera refusée. Les tests médicaux ou rapports médicaux ne remplacent pas une attestation médicale

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

À noter : les tarifs approuvés dans le règlement tarifaire prévalent sur toute divergence.

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. La participation aux activités libres 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) d'une participation libre inscription peut être déduit de l'inscription au même programme dans la même session.

Preuve d'identité

Individu

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 (voir **List A**). 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 **Liste B**) :

Liste A

- 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 émise par le gouvernement canadien)
- Passeport canadien

Liste B : deux pièces d'identité doivent être fournies

- Carte d'assurance sociale (carte plastique)
- Lettre émise (après le 31 mars 2014) par le gouvernement fédéral

iii. The doctor/medical professional's name and license/permit number must be included on the note.

A Medical note that does not respect all of these requirements will not be accepted and the reimbursement request will be declined. Test requests or medical reports are not considered medical notes.

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

Please note: The approved fees in the Tariff By-Laws will supersede any discrepancies.

Program Drop-In Fee Policy

1. Programs that have a drop-in fee will be clearly indicated.
2. Reservations are not permitted for drop-in classes. If space permits, drop-ins are on a first come first served basis.
3. Drop-in fees must be paid **before** participation in the class.
4. The cost of one (1) drop-in fee may be used towards the registration fee for the **same** program and session.

Proof of Identification

Individuals

Every individual wishing to benefit from our programs and facilities must register and provide a valid piece of Government issued, photo identification as per **list A** below. If a government photo identification is not available, two valid pieces of ID will be required, as per **list B**:

List A

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

List B: two pieces of ID must be provided

- Social insurance Card (plastic card)
- Canadian Social Insurance Number letter (issued after March 31, 2014)
- Canadian Citizenship Certificate
- Canadian Old Age Security card
- Birth Certificate (for a child, long form is required)
- Immigration Canada Document IMM 1000, 1442, 5292 or 5688
- Canadian National Institute for the Blind (CNIB) client card bearing photograph and signature.
- Canadian university or college student card with photo

- attestant du numéro d'assurance social)
- Certificat de citoyenneté canadienne
- Carte d'identité de la Sécurité de la vieillesse
- Certificat de naissance (pour un enfant, la version longue est requise)
- Document d'Immigration Canada IMM 1000, 1442, 5292 ou 5688
- 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
- Carte d'identité d'employé, émis par un employeur bien connu dans la communauté, avec une photo de la personne concernée
- Carte medicare provinciale ou territoriale
- Passeport étranger.

Preuve de résidence

Pour bénéficier des tarifs résidents, les personnes résidant dans la ville de Côte Saint-Luc et, les cas applicables, les personnes résidant dans les municipalités voisines de Hampstead et de Montréal-Ouest doivent fournir une preuve de résidence. La preuve d'adresse ne doit pas dater de plus de trois mois. Les baux et les cartes d'hôpital ne sont pas acceptés comme preuve d'adresse ou d'identification.

Par exemple :

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

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

Organismes

Les organismes (entreprises enregistrées, sociétés, associations, etc.) qui souhaitent bénéficier des services et/ou des installations de Côte Saint-Luc doivent fournir une preuve de leur statut juridique ainsi qu'une pièce d'identité du signataire autorisé qui en fait la demande avant qu'un compte puisse être ouvert.

Preuve d'identification :

- Une pièce d'identité valide avec photo émise par le gouvernement canadien.

Preuve du statut de l'organisme:

Dans tous les cas, il doit y avoir une preuve que la personne est autorisée à agir/signer au nom de l'organisme.

Aussi une (1) preuve du statut de l'organisation doit être fournie :

S'il s'agit d'une **société enregistrée** :

- Numéro d'Entreprise du Québec
- Preuve valide d'enregistrement

- Employee identity card, issued by an employer that is well known in the community, bearing the individual's photograph.
- Canadian provincial or territorial health card
- Foreign passport

Proof of Address

To benefit from resident rates, individuals living in the City of Côte Saint-Luc and where applicable, those living in the neighboring municipalities of Hampstead and Montreal-West must provide proof of residency/address. Proof of address must not be more than three months old. Leases and hospital cards are not accepted as proof of residency or identification. For example:

- Most recent City's Tax Bill (current year)
- Official Statement from a financial institution
- Utility bill (Bell, Hydro, Videotron, energir, etc.)
- Official Federal/Provincial/Municipal documents.
- Official School Documents, report cards for children.
- Record of employment or pay slip.

* A driver's license cannot be used as both proof of identification and as proof of residency.

Organizations

Organizations (registered companies, corporations, associations, etc.) wishing to benefit from Côte Saint-Luc services and/or facilities, must provide proof of the organization's legal status, as well as a piece of identification from the authorized signing officer requesting the service, before an account could be opened.

Proof of Identification:

- One piece of valid Canadian government issued photo ID.

Proof of Organization status:

In all cases, there must be proof that the individual is authorized to act/sign on behalf of the organization.

In addition, one (1) proof of the organization's status, must be provided:

If a **registered company**:

- NEQ number
- Valid proof of registration
- Name of authorized signing officer(s)

If a **corporation**:

- A certificate of incorporation, certificate of continuation or letters patent (depending on where the business was incorporated)
- Certificate of compliance
- Corporate profile report
- Latest business Notice of Assessment
- Business license or vendor's permit
- Other current and valid government-issued document

- Nom du (des) signataire(s) autorisé(s)

S'il s'agit d'une **corporation**

- Certificat d'incorporation, certificat de prorogation ou des lettres patentes (selon le lieu où l'entreprise a été constituée).
- Certificat de conformité
- Rapport de profil de l'entreprise
- Dernier avis de cotisation de l'entreprise
- Licence d'exploitation ou permis de vente
- Autre document actuel et valide délivré par le gouvernement

S'il s'agit d'une **association ou d'un club à but non lucratif** :

- Preuve valide d'enregistrement (si applicable)
- S'il n'existe pas d'enregistrement officiel, documentation confirmant que la ou les personnes ont le pouvoir d'agir au nom de l'organisation.
- Résolution indiquant les signataires autorisés.
- Articles d'association ou statuts et règlements de l'association.
- Numéro d'enregistrement auprès de l'Agence du revenu du Canada (si applicable)

Politique d'annulation de programme et de remboursement

Une demande de remboursement ne sera considérée que si le Service des loisirs 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 seront effectués par chèque ou par note de crédit au compte du Service des loisirs du client. Ci-après, le terme *remboursement* désigne un remboursement par chèque et le terme *crédit*, une note de crédit au compte du Service des loisirs du client.

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

1. Toutes les demandes de remboursements réguliers sont soumises 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.
 - a. 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.
 - b. 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 prévue du troisième cours du programme ne sont pas éligibles pour un remboursement.
 - c. Les demandes reçues avant le troisième cours du programme, mais à la date prévue pour le premier ou le deuxième cours, seront calculées au prorata du coût de ce cours et il sera déduit du montant total de remboursement indépendamment de votre participation (ou pas) au programme à la date en question.

If a **Not-for-Profit Association/Club**:

- Valid proof of registration (if applicable)
- If no formal registration exists, documentation confirming that the individual(s) has the authority to act on behalf of the organization.
- Resolution stating signing officers.
- Articles of Association or your association's legal constitution and bylaws
- Canada Revenue Agency registration number, if applicable

Program Cancellation and Reimbursement Policy

A reimbursement request will only be considered upon the 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 only be provided via cheque, or a credit note on the client's Recreation Department account. Hereafter, *refund* refers to reimbursement via cheque and *credit* to a credit note on the client's Recreation Department account.

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

1. All regular 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.
 - a. 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.
 - b. 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 scheduled date of the program's third class, are not eligible for reimbursement.
 - c. Applications received before the program's third class, but on the scheduled date of the first or second class, will have the pro-rated cost of that class deducted from the total reimbursement amount, regardless of your participation (or non-participation) in the program on the date in question.

Once the above-mentioned deadlines occur, reimbursement requests (refund or credit) will not be accepted. These deadlines do not apply to medical reimbursement requests.

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

Aucun autre remboursement (remboursement 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 pas) au programme.
4. Le calcul au prorata commence à la date à laquelle le Service des loisirs reçoit le formulaire de demande d'annulation de programme dûment rempli. Les séances déjà terminées, ou celles ayant lieu de jour 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 réguliers conformément au point 1 ci-dessus.
- b. Seuls les montants de 20 \$ 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 par le Service des finances de la Ville. Veuillez prévoir un délai de trois à quatre semaines pour le traitement des remboursements.

Remboursement par note de crédit au compte du Service des loisirs du client

- a. Les frais administratifs de 20 % ne s'appliqueront pas aux demandes de remboursement réguliers 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 de tout abonnement (saisonnier ou annuel) est définitif et ne donne pas droit à un remboursement.

- a. L'abonnement saisonnier comprend l'abonnement à la piscine extérieure, l'abonnement hors saison pour piscines intérieures pour Hampstead et Montréal-Ouest, et l'abonnements Picklball et au Club de tennis.
- b. L'abonnement annuel désigne la Carte loisirs
- c. La présente politique s'applique aux abonnements susmentionnés et à tout autre abonnement instauré par le Service des loisirs à partir de maintenant.
- d. L'abonnement est non transférable, ne peut être gelés et ne peut être prolongé.

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 de club ne sont pas remboursables après le 30 septembre de l'année où le programme a débuté.

Reimbursements via Cheque (Refund)

- a. A 20% administration fee will be applied to all regular refunds as per point 1 above.
- b. Only amounts greater than twenty dollars (\$20) 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 Client's Recreation Account

- a. The 20 % administration fee will be waived for regular 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 are issued. After 36 months have lapsed, all unused credits will be voided and no longer available for use.

Memberships

Excluding medical reasons, all membership purchases (seasonal, annual) are final and not eligible for reimbursement.

- a. Seasonal Memberships refer to Outdoor Pool Memberships, Hampstead/Montreal West Off Season Indoor Pool Membership, Pickleball 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 Recreation Department here forward.
- d. Memberships are not transferable, cannot be put on hold or have their expiry date extended.

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 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. The volunteer fee is fully refundable up to and including December 15 of the program's start year.
- d. Refunds will be pro-rated on a weekly basis for request received on or 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.
- e. Competition and travel related fees are not eligible for reimbursement.
- f. Late registrations received after December 15 are final and not eligible for reimbursement.
- g. Club fees paid for late registrations are non-reimbursable.
- h. All refunds are subject to the twenty percent (20%) administration fee as per the Program Cancellation and Reimbursement policy.

- c. Les frais de bénévolat sont entièrement remboursables jusqu'au 15 décembre inclus de l'année de démarrage du programme.
- d. Les remboursements seront calculés au prorata sur une base hebdomadaire pour les demandes reçues le, ou avant, 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.
- e. Les frais de compétition et les frais reliés aux déplacements ne donnent pas droit au remboursement.
- 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 de 20% 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

- a. Un formulaire de demande d'annulation de programme dûment signé doit être reçu avant la date du troisième (3e) entraînement du programme. Les demandes d'annulation reçues à la date prévue pour le troisième entraînement ne sont pas éligibles au remboursement.
- b. Les demandes reçues avant le troisième entraînement du programme, mais à la date prévue pour le premier ou le deuxième entraînement, seront calculées au prorata et il sera déduit du montant total de remboursement indépendamment de votre participation (ou pas) à l'entraînement de la date en question.
- c. Les uniformes doivent être retournés en même temps que la demande d'annulation du programme. Si l'uniforme n'est pas retourné, le coût de l'uniforme sera déduit du montant total du remboursement.

Remboursements pour le camp de jour de Côte Saint-Luc

- a. Un formulaire de demande d'annulation de programme pour annuler une inscription ou pour demander un changement d'inscription à une semaine de camp doit être recue au minimum 10 jours 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 ou de changement de semaine de 50 \$ seront facturés pour chaque semaine de camp annulée/changée après l'inscription.

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

- a. Program cancellation is permitted up to and including ten (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

- a. A duly signed Program Cancellation Request form must be received prior to the date of the program's third (3rd) practice. Cancellation requests received on the scheduled date of the 3rd practice, are not eligible for reimbursement.
- b. Requests received before the program's third practice, but on the scheduled date of the first or second practice, will have the pro-rated cost of that date deducted from the total reimbursement amount, independently of your participation (or non-participation) in the practice, on the date in question.
- c. Uniforms must be returned at the same time that a Program Cancellation request is submitted. Failure to return the uniform will have the cost of the uniform deducted from the total amount of the reimbursement.

Reimbursements for Côte Saint-Luc Day Camp

- a. A Program Cancellation Request form for camp week cancellations or transfers between weeks, must be submitted a minimum of ten days (10) prior to the start of the week (Monday) the request applies to. 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 or transfer fee of fifty dollars (\$50) will be charged for every week of Camp being cancelled/transferred after registration.
- c. The \$50 week cancellation/transfer 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/transfer fee (\$50) 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 a program due to medical reasons, an official, valid* medical note must be received along 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. Les frais d'annulation/de changement de 50 \$ par semaine s'appliquent aux deux méthodes de remboursement : remboursement par chèque 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/de changement de 50\$ ne seront pas appliqués aux remboursements pour raisons médicales.

Demande d'annulation pour raisons médicales

Cette politique s'applique à tous les remboursements mentionnés ci-dessus.

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.

- a. 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.
- b. 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.
- c. Des frais d'administration de dix pour cent (10 %) du coût total du programme s'appliqueront pour chaque demande, indépendamment de la méthode de remboursement (cheque ou crédit). Frais maximum de 100,00 \$ par programme.
- d. 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].
- e. 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 modalités relatives à un certificat médical valide.

Note: Ces politiques sont applicables uniquement aux programmes du Service des loisirs de la ville de Côte Saint-Luc.

Les taxes sont incluses dans le prix indiqué à moins d'avis du contraire.

Politique d'abonnement Politique générale

Tous les abonnements proposés par le Service des loisirs sont soumis aux conditions ci-dessous. Des règles supplémentaires peuvent s'appliquer en fonction du type d'abonnement.

- 1. Les abonnements ne sont pas remboursables (sauf pour raisons médicales).
- 2. Les abonnements ne sont pas transférables (à d'autres personnes ou d'autres abonnements).
- 3. Les abonnements ne peuvent être suspendus ou mis en attente.
- 4. Une preuve de résidence et une pièce d'identité sont exigées pour chaque titulaire de carte, conformément à la politique du Service.

c. An administration fee of ten percent (10%) of the total cost of the program will apply to each request, independently of the reimbursement method (cheque or credit). 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.

*Refer to the Recreation department's General Policy for the requirements for a valid medical note.

Note: These policies only apply to programs offered the City of Côte Saint-Luc Recreation Department.

Applicable taxes are included in the prices listed in this booklet, unless stated otherwise.

Memberships Policy General Policy

All Memberships offered by the Recreation Department are subject to the terms below. Additional policies may apply according to a specific membership type.

1. Memberships are non-reimbursable (barring medical reasons).
2. Memberships are non-transferable (to other individuals or other memberships).
3. Memberships cannot be frozen or put on hold.
4. Proof of residency and identification for each cardholder will be required as per department policy.
5. Membership prices have taken into consideration annual facility maintenance periods. No additional rebates will be provided.
6. Memberships must be paid in full at time of purchase (no payment plans).
7. Membership costs cannot be offset by previously paid daily admissions.
8. Memberships can be purchased at the Aquatic and Community Centre (5794 Parkhaven) during administration hours.
9. Membership categories:

Membership Categories	Meaning
Family	Max. 5 members living at the same address. (Additional cost for each extra member living at the same address.)
Couple	Any 2 people living at the same address
Individual	Ages 0-59 (some limitation of access may apply)
Senior	60 years +



- Le prix des abonnements est déterminé en tenant compte des périodes d'entretien annuel. Aucun rabais supplémentaire ne sera accordé.
- Les abonnements doivent être payés en entier au moment de l'achat (aucun plan de versements).
- Les frais d'abonnement ne peuvent pas être compensés par des laissez-passer d'un jour déjà payés.
- Les abonnements peuvent être achetés au Centre communautaire et aquatique (5794 Parkhaven) durant les heures d'ouverture.
- Catégories d'abonnement :

Catégories d'abonnement	Détails
Familial	Max. 5 personnes habitant à la même adresse. (Coût supplémentaire pour chaque personne additionnelle à la même adresse.)
Couple	2 personnes vivant à la même adresse
Individuel	0-59 ans (certaines limitations d'accès peuvent s'appliquer)
Aîné	60 ans et +

- Une photo du titulaire de la carte (visage) est requise pour toutes les cartes de membre.
- Les cartes de membre doivent être présentées au préposé ou glissées dans le lecteur pour l'accès aux installations/activités.
- Les cartes perdues ou endommagées peuvent être remplacées moyennant des frais supplémentaires.
- Les accompagnateurs des titulaires de cartes ayant des besoins d'adaptation peuvent bénéficier d'une carte de membre gratuite, à utiliser uniquement lorsqu'ils accompagnent le titulaire de la carte.
- Des changements sont autorisés dans les 30 jours suivant l'achat de l'abonnement initial (remplacer un abonnement individuel par un abonnement de couple ou familial; remplacer un abonnement de couple par un abonnement familial). Aucune modification ne sera apportée à la date d'expiration initiale. La différence de tarif de l'abonnement doit être payée au moment du changement.
- Les enfants nés pendant la période de validité d'abonnement peuvent être ajoutés gratuitement au même abonnement. La date d'expiration initiale s'applique à toute nouvelle carte.
- L'âge de la personne au moment de l'achat déterminera la catégorie d'abonnement.

Politique relative à la Carte loisirs

- L'abonnement est valide pour une période de 12 mois après la date d'achat.
- Les titulaires de la Carte loisirs ont un accès illimité aux installations et activités suivantes :

Installations	Endroit	Âges	Activité (si nécessaire)
Centre communautaire et aquatique	Piscines intérieures*	Tous les âges	Bain libre (voir horaire)
	Salle d'exercice**	14 ans +	
	Salle de jeu*	Tous les âges	Voir horaire pour les heures

- A picture of the card holder (headshot) is required for all membership cards.
- Membership cards must be presented to the attendant or swipe in to gain access to the facilities/activities.
- Lost or damaged cards can be replaced at an additional cost.
- Companions to adapted-needs cardholders are eligible for a free membership to be used only when accompanying the cardholder.
- Membership upgrades are permitted within 30 days of the initial purchase of the original membership (change from Individual to Couple or Family; change from Couple to Family). No changes will be made to the initial expiry date applies. Membership cost difference must be paid at time of upgrade.
- Children born within the valid period of membership can be added free of charge to the same membership. Initial expiry date applies to new card(s).
- The individual's age at the time of purchase will determine the membership type category.

Fun Card Policy

- Membership is valid for a 12-month period from the date of purchase.
- Fun Card holders have unlimited admission to the following:

Facility	Location	Ages	Activity (if required)
Aquatic & Community Centre	Indoor pools*	All	public swim (see schedule)
	Fitness room**	14 yrs +	
	Game Room*	All	see schedule for hours
CSL Gym	Gymnasium*	various ages / restrictions	Drop-in Sports (see schedule for details)—space permitting
Samuel Moskovitch Arena	Rink*	All	Public Skate (see schedule), Shiny Hockey (see schedule)
Parkhaven Outdoor Pool	Large pool & Wading Pool*	All	
Rabin Park	Wading pool*	0 – 4yrs (accompanied by adult)	
Trudeau Park	Lake*	All	Pedal Boats
Rembrandt Park	Tennis courts**	All	Reservation of tennis courts

*Without a membership, activities have a daily admission cost.

**Without a membership, activities are off-limits.

Installations	Endroit	Âges	Activité (si nécessaire)
Gymnase de CSL	Gymnase*	Âges variés / restrictions	Sports libres (voir horaire pour les détails) —selon l'espace disponible
Aréna Samuel Moskovitch	Patinoire*	Tous les âges	Patinage libre (voir horaire), Hockey libre (voir horaire)
Piscine extérieure Parkhaven	Grande piscine et pataugeoire*	Tous les âges	
Parc Rabin	Pataugeoire*	0 – 4 ans (accompagné d'un adulte)	
Parc Trudeau	Lac*	Tous les âges	Pédalos
Parc Rembrandt	Terrains de tennis**	Tous les âges	Réservation de terrains de tennis

*Sans abonnement, l'accès nécessite l'achat d'une passe d'un jour

**Sans abonnement, les activités ne sont pas accessibles.

Carte loisirs pour les nouveaux propriétaires de Côte Saint-Luc

1. Les résidents de Côte Saint-Luc qui achètent et occupent une propriété résidentielle dans la ville ont droit à un abonnement gratuit à la Carte loisirs.
2. Un bon pour cet abonnement est délivré par l'Hôtel de Ville et inclus dans le dossier de bienvenue. Le bon est valide pour un (1) an (date d'expiration inscrite sur le bon).
3. Si une Carte loisirs a déjà été achetée, le bon peut être utilisé pour son renouvellement.

Abonnements de saison Politique générale

1. Les abonnements sont liés aux installations et sont valides pour une saison.
2. Aucun rabais ou remboursement ne sera accordé en cas de mauvais temps.

Types d'abonnements de saison :

1. Piscine extérieure Parkhaven (POP)

Cet abonnement donne un accès illimité à la piscine extérieure Parkhaven pendant une saison (approximativement de juin à septembre).

2. Abonnement au Club de tennis

Cet abonnement donne un accès illimité au Club de tennis CSL pour une saison (1er mai au 15 octobre). Les membres de la famille qui résident à la même adresse qu'un membre du Club de tennis, mais qui ne souhaitent pas jouer au tennis, peuvent acheter un abonnement partiel pour utiliser la piscine sur place moyennant un coût supplémentaire.

3. Abonnement au pickleball

Cet abonnement donne un accès illimité aux terrains de pickleball de l'Annexe sportive pour une saison (1er mai au mi-octobre). Les joueurs doivent être titulaires de la Carte loisirs pour se procurer cet abonnement.

New Côte Saint-Luc Homeowners Fun Cards

1. Residents of Côte Saint-Luc who purchase and take occupancy of a residential property in the City are entitled to a free Fun Card membership.
2. A Voucher for this membership is issued by City Hall and included in the Welcome Package. The voucher is valid for one (1) year (expiry date is on voucher).
3. If a Fun Card has already been purchased, the voucher can be used towards the membership renewal.

Seasonal Memberships

General Policy

1. Memberships are facility based and seasonal.
2. No rebates or reimbursements will be provided due to inclement weather.

Seasonal Membership Types:

1. Parkhaven Outdoor Pool (POP)

This membership grants unlimited access to the Parkhaven Outdoor Pool facility only for one season (Approx. June-September)

2. Tennis Club Membership

This membership grants unlimited access to the CSL Tennis Club for one season. (May 1-October 15) Family members, who reside at the same address as a Tennis Club member, but who do not wish to play tennis, can purchase a sub-membership to use the pool on sight at an additional cost.

3. Pickleball Membership

This membership grants unlimited access to the Pickleball courts at the Sports Annex for 1 season (May 1 – mid-October). Clients must be Fun Card holders in order to purchase this membership.

Salles et autres emplacements		Rooms and locations
Centre communautaire et aquatique	ACC	Aquatic and Community Centre
Studio de danse (sous-sol)	ACC—DAN	Dance Studio (basement)
Salle multi-usage (rez-de-chaussée)	ACC—MPR	Multi-purpose Room (1st floor)
Piscine de compétition (rez-de-chaussée)	ACC—COMP	Competition Pool (1st floor)
Piscine récréative (rez-de-chaussée)	ACC—REC	Recreation Pool (1st floor)
Salon des aînés (2e étage)	ACC—SL	Senior Lounge (2nd floor)
Salle de jeu/Salon des ados (2e étage)	ACC—GRTL	Game Room/ Teen Lounge (2nd floor)
Mini -R.E.C. (2e étage)	ACC—MR	Mini -R.E.C. (2nd floor)
Salon A (2e étage)	ACC—S1	Salon A (2nd floor)
Salon B (2e étage)	ACC—S2	Salon B (2nd floor)
Salon C (2e étage)	ACC—S3	Salon C (2nd floor)
Studio d'art (2e étage)	ACC—AS	Art Studio (2nd floor)
Gymnase	GYM	Gymnasium
Terrain 1	GYM—1	Court 1
Terrain 2	GYM—2	Court 2
Gymnase entier	GYM—F	Double Courts
Salle d'activité	GYM—AC	Activity Room
Parc Kirwan	KIR	Kirwan Park
Terrain 1	KIR—D1	Diamond 1
Terrain 2	KIR—D2	Diamond 2
Terrain de basket-ball 1	KIR—BB1	Basketball Court 1
Terrain de basket-ball 2	KIR—BB2	Basketball Court 2
Piscine extérieure Parkhaven	POP	Parkhaven Outdoor Pool
Parc Pierre Elliott Trudeau	PET	Pierre Elliott Trudeau Park
Chalet 1 (rez-de-chaussée)	PET—C1U	Chalet 1 (upstairs)
Chalet 1 (sous-sol)	PET—C1D	Chalet 1 (downstairs)
Chalet 3	PET—C3	Chalet 3
Annexe sportive	PET—SA	Sports Annex
Terrain 1 (Terrain Gary Carter)	PET—D1	Diamond 1 (Gary Carter Field)
Terrain 2	PET—D2	Diamond 2
Terrain 3	PET—D3	Diamond 3
Chalet parc Rembrandt	REM—CH	Rembrandt Park Chalet
Aréna Samuel Moskovitch	ARE	Samuel Moskovitch Arena
Patinoire	ARE—I	Ice
Salle de conférence	ARE—CR	Conference Room
Salle de studio	ARE—SR	Studio Room
Parc Singerman	SING	Singerman Park
Gymnase Wagar (5785 Parkhaven)	WAG—G	Wagar Gymnasium (5785 Parkhaven)
Terrain Wagar 1 (Parkhaven/Mackle)	WAG—F1	Wagar Field 1 (Parkhaven/Mackle)
Terrain Wagar 2 (Parkhaven/Mackle)	WAG—F2	Wagar Field 2 (Parkhaven/Mackle)
Bibliothèque publique Côte Saint-Luc (5851 Cavendish)	LIB	Côte Saint-Luc Public Library (5851 Cavendish)
Salle du conseil à l'hôtel de ville (5801 Cavendish)	CC—CH	City Hall Council Chamber (5801 Cavendish)
Parc Hampstead terrain 1 (30 Lyncroft)	HAMP 1	Hampstead Park Field 1 (30 Lyncroft)
Parc Hampstead terrain 2 (30 Lyncroft)	HAMP 2	Hampstead Park Field 2 (30 Lyncroft)
Chalet Hampstead (30 Lyncroft)	HAMP—C	Hampstead Chalet (30 Lyncroft)



Entretien annuel au CCA

Le Centre communautaire et aquatique
et le gymnase seront fermés
pour entretien annuel du

17 août au 15 septembre 2024 (inclusivement)

ACC Annual Maintenance

The Aquatic and Community Centre
and gymnasium will be closed for
annual maintenance from

August 17 to September 15, 2024 (inclusive)

Re-opening Sept. 16 • Réouverture le 16 sept.



LA TROUPE DE THÉÂTRE DE

**Côte
Saint-Luc**
DRAMATIC SOCIETY

presents

INTO THE WOODS

May 16 to June 2, 2024

**Harold Greenspon Auditorium
5801 Cavendish**

Details and tickets at

CSLDramaticSociety.com

Into the Woods is presented by special arrangement with
Music Theatre International, 423 West 55th Street, Second Floor, New York, NY 10019