

General Information for Programs

Activity Level / Season	Equipment	Important Information
Learn to Skate	<p>1) Helmet with face mask and mitts or gloves are mandatory.</p> <p>2) Skates that fit properly. Recommend purchase of good quality laces for good support. Skates must be tied properly.</p> <p>3) Wear only one pair of socks or tights.</p> <p>4) Long hair must be tied back away from eyes.</p> <p>5) Do not wear heavy or bulky clothing. A turtle neck, sweater and sweat/track pants with long underwear are sufficient.</p>	<p>1) Arrive 15 minutes before class starts so everyone is on the ice on time.</p> <p>2) Have your child's skates sharpened before the first lesson. Leave toe pick on.</p> <p>3) Try not to miss too many classes.</p> <p>4) Bring your child to public skating times to practice what the child has been taught.</p> <p>5) Do not open the door to the ice surface in order to communicate with your child.</p> <p>6) Sit high up in the bleachers so your child can see you without disrupting the lesson.</p> <p>7) Do not engage an instructor in a conversation during a lesson. Questions and comments should be made either before or after lessons.</p>
Karate	Gui (uniform) not required.	If you wish to purchase a gui speak to the instructor after or before class.
Soccer		
Spring Outdoor	Shin guards (mandatory), soccer cleats (recommended), uniforms will be provided (shirt, shorts & socks to keep).	Rainout Telephone Hotline Côte Saint-Luc: 514-485-6806, ext. 2111 Hampstead: 514-369-8270 <i>Hotline is updated one hour before the start time</i>
Summer/Fall Outdoor	Shin guards (mandatory), soccer cleats (recommended). No uniform provided.	
Fall/Winter Indoor	Clean and dry running shoes.	

Activity Level / Season	Equipment	Important Information
Baseball		
Inter-community	Baseball glove (mandatory). Pants, jersey, cap, undershirt & socks provided. Must return pants & jersey to arena at end of season.	<p>1) Additional form needs to be filled out at the time of registration.</p> <p>2) Rainout Info: Coach will notify team of rainouts.</p>
T-Ball	Baseball glove & running shoes T-shirt and cap provided for you to keep.	Rainout Telephone Hotline Côte Saint-Luc: 514-485-6806, ext. 2111 Hampstead: 514-369-8270 <i>Hotline is updated one hour before the start time</i>
Street Hockey	Helmet with face mask, gauntlet, shin pads, hockey stick & running shoes (mandatory). T-shirt will be provided.	Rainout Telephone Hotline Côte Saint-Luc: 514-485-6806, ext. 2111 Hampstead: 514-369-8270 <i>Hotline is updated one hour before the start time</i>
Tennis		
Outdoor	Bring racket and wear running shoes.	Rainout Telephone Hotline Rembrandt: 514-485-6959 or 514-485-8912
Indoor		
Badminton	Bring racket and wear running shoes.	
Flag Football	Running shoes required. Flag belt is provided.	Rainout Telephone Hotline Côte Saint-Luc: 514-485-6806, ext. 2111 Hampstead: 514-369-8270 <i>Hotline is updated one hour before the start time</i>
Strollerobics	Must have a stroller.	Wear comfortable clothing that allows you to stretch easily.

Activity Level / Season	Equipment	Important Information
Hatha Yoga	Cushion (not a pillow), towel & bottle of water, yoga mat (provided or bring your own).	Wear comfortable clothing that allows you to stretch easily.
Pilates	Towel & bottle of water, Yoga mat (provided or bring your own).	Wear comfortable clothing that allows you to stretch easily.
Body Sculpting Boot Camp Cardio Mondo Pump 'n Stretch Rhythmic Stretch and Relaxation Zumba Tai Chi	Towel & bottle of water.	Wear comfortable clothing that allows you to stretch easily.
Dance Classes	Comfortable shoes.	
Drop-in Sports Programs in the Gym	Clean indoor shoes.	
CPR	Wear comfortable clothes.	You will be required to kneel on the floor for certain techniques.
Babysitting	Bring your own lunch.	
Art Courses	The art instructor will provide you with your material list at the first class.	

Information générale pour les programmes

Activité Niveau/Saison	Équipement	Information importante
Apprendre à patiner	1) Casque protecteur avec visière et gants (ou mitaines) obligatoires. 2) Porter des patins qui sont bien ajustés. Considérer acheter des lacets de bonne qualité pour un meilleur soutien. Les patins doivent être bien attachés. 3) Porter seulement une paire de bas ou des collants. 4) Attacher les cheveux longs afin de dégager les yeux. 5) Ne pas porter de vêtements lourds ou encombrants. Un col roulé, un pull et des pantalons joggings avec des sous-vêtements longs sont suffisants.	1) Arriver 15 minutes avant le début du cours, pour que l'enfant soit sur la patinoire à temps pour le cours. 2) Aiguiser les lames de patins avant le premier cours et de ne pas faire enlever le pique au devant de la lame. 3) Tenter de manquer le moins de cours que possible. 4) Amener votre enfant aux sessions de patinage libre afin qu'il pratique ce qu'il a appris. 5) Ne pas ouvrir la porte de la patinoire pour parler avec votre enfant. 6) S'asseoir en haut de l'estrade afin que votre enfant puisse vous voir. 7) Éviter de parler aux instructeurs durant le cours. Posez vos questions avant ou après le cours.
Karate	Gui (uniforme) pas obligatoire.	Si vous souhaitez acheter un gui, parlez à l'instructeur avant ou après le cours.
Soccer		
Printemps à l'extérieur	Protège-tibias (obligatoires), chaussures à crampons (recommandées). Les uniformes seront fournis (maillot, short et chaussettes).	En cas de pluie appeler une heure avant le début du cours. Côte Saint-Luc: 514-485-6806, poste 2111 Hampstead: 514-369-8270
Été/Automne à l'extérieur	Protège-tibias (obligatoires), chaussures à crampons (recommandées). L'uniforme n'est pas fourni.	
Automne/Hiver à l'intérieur	Chaussures de course propres et sèches.	

Activité Niveau/Saison	Équipement	Information importante
Baseball		
Intercommunautaire	Gant de baseball (obligatoire). Pantalons, maillot, casquette, maillot et chaussettes fournis. Pantalon et maillot prêtés doivent être rendus l'aréna à la fin de la saison.	1) Un formulaire additionnel doit être rempli à l'inscription. 2) En cas de pluie: l'entraîneur informera les participants.
T-Ball	Gant de baseball et des chaussures de course. T-shirt et casquette fournis appartiennent au joueur.	En cas de pluie appeler une heure avant le début du cours. Côte Saint-Luc: 514-485-6806, poste 2111 Hampstead: 514-369-8270
Hockey Cosom	Casque protecteur avec masque, gant, protège-tibias, bâton de hockey et des chaussures de course (obligatoires). Un t-shirt sera fourni.	En cas de pluie appeler une heure avant le début du cours. Côte Saint-Luc: 514-485-6806, poste 2111 Hampstead: 514-369-8270
Tennis		
Extérieur	Doit apporter une raquette et porter des chaussures de course.	En cas de pluie contacter: Rembrandt: 514-485-6959 ou 514-485-8912
Intérieur		
Badminton	Doit apporter une raquette et porter des chaussures de course.	
Flag Football	Chaussures de course nécessaires. Drapeau est fourni.	En cas de pluie appeler une heure avant le début du cours. Côte Saint-Luc: 514-485-6806, poste 2111 Hampstead: 514-369-8270
Cardio Poussette	Doit avoir une poussette.	Portez des vêtements confortables qui vous permettent de vous étirer facilement.

Activité Niveau/Saison	Équipement	Information importante
Yoga Hatha	Coussin (pas un oreiller), une serviette et une bouteille d'eau, tapis de yoga (fourni ou apportez le vôtre).	Portez des vêtements confortables qui vous permettent de vous étirer facilement.
Pilates	Une serviette et une bouteille d'eau. Tapis de yoga (fourni ou apportez le vôtre).	Portez des vêtements confortables qui vous permettent de vous étirer facilement.
Sculpture de Corps Bootcamp Cardio Mondo Tonus musculaire et étirements Étirements rythmiques et relaxation Zumba Tai Chi		
Cours de Danse	Chaussures confortables.	
Sport libre Programmes au Gym	Chaussures d'intérieur propres.	
DEA	Porter des vêtements confortables.	Vous devrez vous mettre à genoux sur le plancher pour certaines techniques.
Ateliers de gardiennage	Apporter votre dîner.	
Cours d'art	Au premier cours, le professeur vous indiquera quels matériaux vous aurez besoin d'acheter.	