

ON BOUGE

EN MAI



Activités GRATUITES pour toute la famille dans le cadre du mois de l'activité physique

SAMEDI 3 MAI

- **Cardio - Famille**
13 h 30 à 14 h 15
Parc Émile-Pigeon
(En cas de pluie, l'activité aura lieu au
Centre des loisirs 80, 33e Avenue)

MARDI 13 MAI

- **Kangoo**
18 h à 19 h
Parc Émile-Pigeon
(En cas de pluie, l'activité aura lieu au
Centre des loisirs 80, 33e Avenue)

*Les enfants doivent avoir 7+ ans, peser 60+ lbs. et chausser du 1 Junior ou +.

LUNDI 5 MAI

- **Cardio vitalité 50+**
10 h 30 à 11 h 30
Parc Adolphe-Chapleau
(En cas de pluie, l'activité aura lieu au
Chalet des citoyens 30, montée Gagnon)

MERCREDI 14 MAI

- **Danse country débutant**
19h à 20 h
Chalet des citoyens (30, montée Gagnon)

JEUDI 8 MAI

- **Conférence avec l'athlète olympique
en nage synchronisée**
Anouk Renière-Lafrenière
18 h 30 à 19 h 30
Chalet des citoyens (30, montée Gagnon)

LUNDI 19 MAI

- **Plein-air tonus**
19 h à 20 h
Parc Roger
Prévoir un tapis et un élastique
(En cas de pluie, l'activité aura lieu au
Chalet des citoyens 30, montée Gagnon)

JEUDI 22 MAI

Zumba pour tous

19 h à 20 h

Parc Riverain

(En cas de pluie, l'activité aura lieu au
Chalet des citoyens 30, montée Gagnon)

SAMEDI 24 MAI

Yoga-méditation

10 h à 11 h 15

Parc Riverain

Prévoir un tapis

(En cas de pluie, l'activité aura lieu au
Centre des loisirs 80, 33e Avenue)

Aucune inscription requise.

VIENS BOUGER AVEC NOUS!

