

ACTIVITÉS OFFERTES DU 22 AU 28 JUILLET

Légende :

Bébé et parent

6-12 ans

50 ans et plus

3-5 ans et familles

13-17 ans



Activités pour les
membres ou sur
inscription

LUNDI 22 JUILLET

9H-10H Cardio tonus
Parc Champfleury

10H-11H Tai-Chi 50+
Parc Isabelle

10H-12H Contes en maillot
Parc Champfleury

10H10-11H10 Mise en forme 60+
Parc Champfleury

18H-19H HIIT et mobilité
Parc Champfleury

18H-19H Mise en forme 50+
Berge des baigneurs

19H-20H Yoga
Parc Champfleury

19H15-20H15 Total workout
Berge des baigneurs

19H15-20H30 Zumba musculation
Parc Champfleury

MARDI 23 JUILLET



9H-10H Cardio bébé
Berge des baigneurs

9H15-10H15 Circuit mise en forme
Parc Champfleury

9H30-10H30 Tente à lire
Parc Isabelle

10H-11H30 Dessin et peinture
CATAL- Le Sorbier

10H-11H Tai-Chi 50+
Parc Isabelle

10H30-11H Spécial abdos
Parc Champfleury

18H-19H Initiation au cirque
Parc Champfleury

18H15-19H15 Cardio-tonus
Berge des baigneurs

18H30-19H30 Flexibilité et mobilité
Parc Champfleury

19H30-20H30 Combo abdos-fessiers
Parc Champfleury

MERCREDI 24 JUILLET

9H-10H Mise en forme bébé
Parc Champfleury

9H15-10H15 Pilates
Parc Champfleury

18H20-19H20 Strong Nation
Parc Champfleury

19H30-20H30 Zumba
Parc Champfleury

JEUDI 25 JUILLET

9H-10H Zumba low impact
Parc Champfleury

9H15-10H15 Mise en forme
Parc Champfleury

10H30-11H Étirements
Parc Champfleury

18H-19H Zumba
Parc Champfleury

19H15-20H15 Cardio boxe
Parc Champfleury

10H-18H Symposium
Vieux Sainte-Rose

VENDREDI 26 JUILLET

9H-10H **Cardio-tonus**
Parc Champfleury

10H-11H **Cardio-tonus douceur**
Parc Champfleury

10H10-11H10 **Tai-Chi 50+**
Parc Isabelle

14H-15H **Trouve ta constellation**
Biblio Sylvain Garneau

10H-18H **Symposium**
Vieux Sainte-Rose

20H30-22H25 **Cinéma plein air**
Berge des baigneurs

SAMEDI 27 JUILLET

10H-18H **Symposium**
Vieux Sainte-Rose

DIMANCHE 28 JUILLET

10H-18H **Symposium**
Vieux Sainte-Rose