

# ACTIVITÉS OFFERTES DU 1ER AU 08 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 1ER JUILLET

18H-19H

HIIT et mobilité

Parc Champfleury

18H-19H

Mise en forme 50+

Parc Champfleury

19H-20H

Yoga

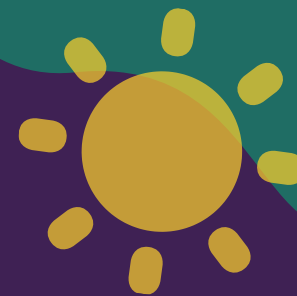
Parc Champfleury

19H15-20H15

Total workout

Berge des baigneurs

# MARDI 2 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

**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 3 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 4 JUILLET

9H-10H Zumba low impact  
Parc Champfleury

9H15-10H15 Mise en forme  
Parc Champfleury

10H-11H Bibliomobile  
Parc Isabelle

10H-11H Spectacle Payzages  
Parc Isabelle

10H30-11H Étirements  
Parc Champfleury

10H30-12H Causerie sommeil bébé  
Biblio Gabrielle-Roy



## VENDREDI 5 JUILLET

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

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

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

14H-15H **Autour du soleil**  
Biblio Sylvain Garneau

## SAMEDI 6 JUILLET

## DIMANCHE 7 JUILLET

14H-15H **Spectacle Julie-Lune**  
Biblio Gabrielle-Roy