

ACTIVITÉS OFFERTES DU 15 AU 21 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 15 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

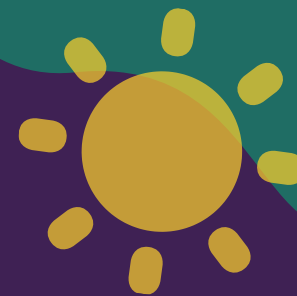
18H-19H Mise en forme 50+
Berge des baigneurs

19H-20H Yoga
Parc Champfleury

19H15-20H15 Total workout
Berge des baigneurs

19H15-20H30 Zumba musculation
Parc Champfleury

MARDI 16 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

11H-12H **Heure du conte**
Biblio Gabrielle-Roy

11H45 **Pique-nique jasette**
CATAL - Le Sorbier

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 17 JUILLET

9H-10H Mise en forme bébé
Parc Champfleury

9H15-10H15 Pilates
Parc Champfleury

18H20-19H20 Strong Nation
Parc Champfleury

19H-20H30 Conférence plaisir
Biblio Gabrielle-Roy

19H30-20H30 Zumba
Parc Champfleury

JEUDI 18 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

VENDREDI 19 JUILLET

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

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

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

SAMEDI 20 JUILLET

10H30-11H30 **Heure du conte**
Biblio Sylvain Garneau

19H30 **Zone musicale**
Vieux Sainte-Rose

DIMANCHE 21 JUILLET

10H30-11H30 **Bibliomobile**
Berge des baigneurs

19H30 **Zone musicale**
Vieux Sainte-Rose