

ACTIVITÉS OFFERTES DU 29 JUILLET AU 04 AOÛT

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 29 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 30 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

20H25-22H Cinéma plein air
Parc Champfleury.



MERCREDI 31 JUILLET

9H-10H Mise en forme bébé
Parc Champfleury

9H15-10H15 Pilates
Parc Champfleury

18H20-19H20 Strong Nation
Parc Champfleury

19H-20H Heure du conte
Biblio Gabrielle-Roy

19H30-20H30 Zumba
Parc Champfleury

JEUDI 1ER AOÛT

9H-10H Zumba low impact
Parc Champfleury

9H15-10H15 Mise en forme
Parc Champfleury

10H30-11H Étirements
Parc Champfleury

18H-19H Zumba
Parc Champfleury

19H Spectacle cirque
Berge des Baigneurs

19H15-20H15 Cardio boxe
Parc Champfleury

VENDREDI 2 AOÛT

9H-10H Cardio-tonus
Parc Champfleury

10H-11H Cardio-tonus douceur
Parc Champfleury

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

20H25-22H Cinéma plein air
Berge des baigneurs

SAMEDI 3 AOÛT

19H-20H Ma minute MAJ
Biblio Sylvain Garneau 

19H30 Zone musicale
Berge des baigneurs

DIMANCHE 04 AOÛT