

Description des activités



physiques

Afro Beat
Équipe RDP

Dancez et vibrez au rythme de la musique africaine.

Aqua physique
SRLPAT

Essayez différents cours aquatiques de mise en forme.

Baladi
Équipe RDP

Apprenez les rudiments de la danse orientale dans le plaisir et la désinvolture.

Cardio Fit
Cardio Plein Air

Obtenez des résultats en seulement 30 minutes grâce à cet entraînement motivant.

Cardio Jogging
Cardio Plein Air

Pour s'initier à la course de façon sécuritaire et progressive, développer de l'endurance aérobie et musculaire, avec la bonne technique.

Cardio Vitalité
Cardio Plein Air

Maintenez la santé de votre système cardio-vasculaire et respiratoire grâce à cet entraînement qui améliore l'endurance musculaire et l'équilibre.

Danse et tam-tam
L'Émerveil
Mandingue

Initiez-vous aux rythmes du monde par cet atelier festif qui vous permettra d'expérimenter des instruments et des danses de l'Afrique de l'Ouest.

Danse en ligne
École de danse Hélène Tremblay Inc.

Pratiquez la danse en ligne chorégraphiée sur des musiques de genres et de styles variés comme la salsa, le cha-cha et la samba.

Danses latines et antillaises
Équipe RDP

Dancez sur des rythmes de musique latine et antillaise. Différents styles de danse, tels que merengue, samba, salsa, batchata et kompa.

En forme au Max
Équipe RDP

Bougez et brûlez des calories avec Max! Entraînement physique et musculaire pour vous garder en forme et en bonne santé.

Mise en forme douce
SRLPAT

Maintenez un mode de vie sain et actif grâce à ce cours basé sur des mouvements fonctionnels faciles à reproduire au quotidien.

Pounds
SRLPAT

Combinez cardio, conditionnement physique, yoga et pilates en utilisant des « ripstick », des baguettes spécialement conçues pour rythmer ces mouvements.

Stretching
SRLPAT

Pratiquez cette discipline qui permet d'assouplir les muscles et de renforcer les articulations.

Zumba
SRLPAT et Équipe RDP

Travaillez votre cardio au rythme de la musique latine entraînante.

Zumba Gold
Équipe RDP

Retrouvez la Zumba dans une version adaptée pour tous.



sportives

Animation Basketball
9-12 et 13-19

Les Ballons Intenses

Perfectionnez vos techniques de basketball grâce aux conseils d'experts.

Animation Basketball
Équipe RDP

Activité libre supervisée par un entraîneur de basketball.



mieux-être

Plein air Zen
Cardio Plein Air

Programme idéal pour améliorer sa posture, son tonus musculaire et sa mobilité tout en atteignant un état de détente profonde.

Tai Chi
Équipe RDP

Initiez-vous à cet art martial ancien qui combine des mouvements lents et ciblés, la méditation et une respiration profonde.

Yoga
SRLPAT et Équipe RDP

Améliorez votre bien-être physique et mental grâce aux différentes postures et exercices que propose ce cours.



plein air

Sur inscription seulement

Pêche en famille
GUEPE

Suivez une équipe d'éducateurs-naturalistes et démystifiez le maniement de la canne à pêche, les règlements et les comportements responsables, ainsi que la biologie du poisson.

Pour enfants de 5 à 17 ans (accompagnés d'un adulte avec permis et matériel)

Réservation : 514 710-6829 #1
reservations@guepe.qc.ca

Initiation au kayak
La Route de Champlain

Apprenez à naviguer sur le fleuve ou la rivière accompagné d'un guide expérimenté.

Réservation : 438 725-2735 ou
info@laroutedechamplain.com

Animations et activités

gratuites

dans les parcs

ZactiveNE

Sortez, bougez, découvrez!

Du
27 juin au
2 septembre
2022



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal



Activités physiques

Lundi

- Zumba**
18 h à 19 h
Parc Saint-Joseph (RDP)
- Danse en ligne**
18 h 30 à 20 h 30
Place du Village (PAT)
- Cardio Fit**
18 h 45 à 19 h 15
- Cardio Jogging**
19 h 30 à 20 h 30
Parc de la Traversée (PAT)
(coin Victoria et 16^e Avenue)

Mardi

- Stretching**
10 h à 11 h
- Cardio Vitalité**
10 h à 11 h
- Aqua Physique**
18 h à 19 h
- Mise en forme douce**
11 h à 12 h
Plage de l'Est (PAT)
- Afro Beat**
18 h 30 à 19 h 30
- Piscine Richelieu (PAT)**
(du 12 juillet au 16 août)
- Baladi**
19 h 30 à 20 h 30
Parc Armand-Bombardier (RDP)

Mercredi

- Zumba Gold**
9 h 30 à 10 h 30
Parc Armand-Bombardier (RDP)
- En forme au Max**
18 h à 19 h
Parc Saint-Joseph (RDP)

Jeudi

- Pounds**
18 h à 19 h
Place du Village (PAT)
- Bougez au rythme des tam-tam**
18 h 30 à 20 h 30
Parc du Fort (PAT)
- Danses latines et antillaises**
18 h 30 à 20 h 30
Parc Armand-Bombardier (RDP)
- Zumba**
19 h 30 à 20 h 30
Parc Saint-Jean-Baptiste (PAT)

Vendredi

- Cardio Vitalité**
10 h à 11 h
Parc Pierre-Payet (PAT)
- Danse et tam-tam**
18 h 30 à 20 h 30
Parc Richelieu (PAT)



La météo est incertaine?
Des questions?
[Facebook.com/ZoneActiveRDPAT](https://www.facebook.com/ZoneActiveRDPAT)



Activités sportives

Mardi et Jeudi

- Animation Basketball (9-12 ans)**
16 h 30 à 18 h
- Animation Basketball (13-19 ans)**
18 h à 20 h
Parc Richelieu (PAT)
- Animation Basketball**
18 h à 20 h
Parc Don-Bosco (RDP)



Activités mieux-être

Lundi

- Tai Chi**
19 h à 20 h
Parc Saint-Joseph (RDP)

Mardi

- Yoga**
10 h à 11 h
Parc Saint-Joseph (RDP)
- Yoga**
18 h à 19 h 30
Belvédère (PAT)

Mercredi

- Plein air Zen**
13 h à 14 h
Parc André-Corbeil-Dit-Tranchemontagne (RDP)

Jeudi

- Yoga**
19 h à 20 h
Parc André-Corbeil-Dit-Tranchemontagne (RDP)

Vendredi

- Tai Chi**
10 h 30 à 11 h 30
Parc André-Corbeil-Dit-Tranchemontagne (RDP)



Activités plein air

Inscription requise (voir au verso)

Pêche en famille

Mercredi
29 juin

- 16 h à 18 h
Parc Pierre-Payet (PAT)

Samedi
13 août

- 9 h à 11 h
Parc des Cageux (RDP)

Jeudi
14 juillet

- 16 h à 18 h
Parc Moulin-du-Rapide (RDP)

Mardi
16 août

- 16 h à 18 h
Parc André-Corbeil-Dit-Tranchemontagne (RDP)

Mardi

- 16 h à 18 h
Parc du Bout-de-l'Île (PAT)

Dimanche
28 août

- 9 h à 11 h
Parc du Fort (PAT)

Initiation au kayak

Samedis

25 juin et 30 juillet

Jeudis

7 juillet et 11 août

- 10 h à 12 h 30
13 h à 15 h 30
Plage de l'Est (PAT)

Samedis

2 juillet, 23 juillet et 6 août

Jeudis

14 juillet, 28 juillet et 18 août

- 10 h à 12 h 30
13 h à 15 h 30
Parc André-Corbeil-Dit-Tranchemontagne (RDP)

Légende

Niveau d'intensité :
léger, modéré, élevé

Matériel Fourni

Accessibilité universelle