

Description des activités



physiques

Afro Beat <i>Équipe RDP</i>	Dancez et vibrez au rythme de la musique africaine.
Aqua physique <i>SRLPAT</i>	Essayez différents cours aquatiques de mise en forme.
Baladi <i>Équipe RDP</i>	Apprenez les rudiments de la danse orientale dans le plaisir et la désinvolture.
Cardio Fit <i>Cardio Plein Air</i>	Obtenez des résultats en seulement 30 minutes grâce à cet entraînement motivant.
Cardio Jogging <i>Cardio Plein Air</i>	Pour s'initier à la course de façon sécuritaire et progressive, développer de l'endurance aérobie et musculaire, avec la bonne technique.
Cardio Vitalité <i>Cardio Plein Air</i>	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 <i>L'Émerveil Mandingue</i>	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 <i>École de danse Hélène Tremblay Inc.</i>	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 <i>Équipe RDP</i>	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 <i>Équipe RDP</i>	Bougez et brûlez des calories avec Max! Entraînement physique et musculaire pour vous garder en forme et en bonne santé.
Mise en forme douce <i>SRLPAT</i>	Maintenez un mode de vie sain et actif grâce à ce cours basé sur des mouvements fonctionnels faciles à reproduire au quotidien.
Pounds <i>SRLPAT</i>	Combinez cardio, conditionnement physique, yoga et pilates en utilisant des « ripstick », des baguettes spécialement conçues pour rythmer ces mouvements.
Stretching <i>SRLPAT</i>	Pratiquez cette discipline qui permet d'assouplir les muscles et de renforcer les articulations.
Zumba <i>SRLPAT et Équipe RDP</i>	Travaillez votre cardio au rythme de la musique latine entraînante.
Zumba Gold <i>Équipe RDP</i>	Retrouvez la Zumba dans une version adaptée pour tous.



sportives

Animation Basketball 9-12 et 13-19 <i>Les Ballons Intensifs</i>	Perfectionnez vos techniques de basketball grâce aux conseils d'experts.
Animation Basketball <i>Équipe RDP</i>	Activité libre supervisée par un entraîneur de basketball.



mieux-être

Plein air Zen <i>Cardio Plein Air</i>	Programme idéal pour améliorer sa posture, son tonus musculaire et sa mobilité tout en atteignant un état de détente profonde.
Tai Chi <i>Équipe RDP</i>	Initiez-vous à cet art martial ancien qui combine des mouvements lents et ciblés, la méditation et une respiration profonde.
Yoga <i>SRLPAT et Équipe RDP</i>	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 <i>GUEPE</i>	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 <i>La Route de Champlain</i>	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

Zactive NE

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
Piscine Richelieu (PAT)
(du 12 juillet au 16 août)
- Mise en forme douce**
11 h à 12 h
Plage de l'Est (PAT)
- Afro Beat**
18 h 30 à 19 h 30
- 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)

	Mercredi	Jeudi	Mardi
Pêche en famille	29 juin 16 h à 18 h Parc Pierre-Payet (PAT)	14 juillet 16 h à 18 h Parc Moulin-du-Rapide (RDP)	19 juillet 16 h à 18 h Parc du Bout-de-l'Île (PAT)
	Samedi 13 août 9 h à 11 h Parc des Cageux (RDP)	Mardi 16 août 16 h à 18 h Parc André-Corbeil-Dit-Tranchemontagne (RDP)	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