

Description des activités

physiques

Afro Beat
Équipe RDP
Venez danser et vibrer au rythme de la musique africaine.

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

Boot Camp
SRLPAT
Enchaînez les exercices sur un parcours de type militaire afin d'augmenter votre endurance.

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 Jazz et Hip-Hop
Martine Simard Danse
Apprenez des chorégraphies simples grâce à ces ateliers de danse urbaine pour tous.

Danses latines et antillaises
Équipe RDP
Venez danser sur des rythmes de musique latine et antillaise. Différents styles de danse, tels que merengue, samba, salsa, bachata et kompa pour vous divertir!

En forme au Max
Équipe RDP
Venez bouger et brûler 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 le cardio, le conditionnement et des disciplines comme le yoga et le 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
Les Ballons Intensifs et Équipe RDP
Perfectionnez vos techniques de basketball grâce aux conseils d'experts.

Karaté parents-enfants
Équipe RDP
Apprenez les techniques de karaté en plein air. Une activité familiale qui défoule!

mieux-être

Marche et méditation
Martin Bilodeau
Découvrez les bienfaits de la méditation dans un décor enchanteur devant le coucher du soleil.

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.

plein air

Hébertisme*
Le Moulin à Vent Productions
Découvrez cet été un parcours d'hébertisme ludique pour bouger en famille ou entre amis. Une foule de défis de plein air sont à découvrir!
*Réservation : facebook.com/LEMOULINAVENTproductions

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

Pêche en famille*
GUEPE
Joignez-vous à 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.
*Réservation : 514 280-6833



Sortez, bougez, découvrez!

**Du 28 juin
au 31 août
2021**

**ANIMATIONS ET ACTIVITÉS
gratuites
DANS LES PARCS**



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal 

Activités physiques

Du 28 juin au 20 août 2021



Lundi

Zumba | |
 ⌚ 18 h à 19 h
 📍 Parc de la Coulée Grou (RDP)

Zumba | |
 ⌚ 18 h à 19 h
 📍 Parc Saint-Jean-Baptiste (PAT)

Mardi

Stretching | |
 ⌚ 10 h à 11 h
 📍 Plage de l'Est (PAT)

Mise en forme douce | | ♿
 ⌚ 11 h à 12 h
 📍 Plage de l'Est (PAT)

Boot Camp | |
 ⌚ 18 h à 19 h
 📍 Parc Saint-Jean-Baptiste (PAT)

Mercredi

Afro Beat | |
 ⌚ 18 h 30 à 19 h 30
 📍 Parc Armand-Bombardier (RDP)

Baladi | |
 ⌚ 19 h 30 à 20 h 30
 📍 Parc Armand-Bombardier (RDP)

Zumba Gold | | ♿
 ⌚ 9 h 30 à 10 h 30
 📍 Parc André-Corbeil-dit Tranchemontagne (RDP)

En Forme au Max | |
 ⌚ 18 h 00 à 19 h
 📍 Parc Saint-Joseph (RDP)

Danse Jazz et Hip-Hop | |
 ⌚ 18 h 30 à 20 h
 📍 Parc Saint-Jean-Baptiste (PAT)

Jeudi

Pounds | | 📌
 ⌚ 18 h à 19 h
 📍 Place du Village (PAT)

Zumba | |
 ⌚ 19 h 30 à 20 h 30
 📍 Parc Saint-Jean-Baptiste (PAT)

Danses latines et antillaises | |
 ⌚ 18 h 30 à 20 h 30
 📍 Parc Armand-Bombardier (RDP)

Vendredi

Cardio Vitalité | |
 ⌚ 10 h à 11 h
 📍 Parc Pierre-Payet (PAT)

Danse Tam-Tam | | 📌 ♿
 ⌚ 18 h 30 à 20 h 30
 📍 Parc Richelieu (PAT)

Activités sportives

Du 29 juin au 21 août 2021



Mercredi

Karaté parents-enfants | | 📌
 ⌚ 18 h 30 à 19 h 30
 📍 Parc Armand-Bombardier (RDP)

Samedi

Karaté parents-enfants | | 📌
 ⌚ 10 h à 11 h
 📍 Parc Saint-Joseph (RDP)

Mardi et Jeudi

Animation Basketball | | 📌
 ⌚ 16 h 30 à 20 h
 📍 Parc Richelieu (PAT)

Animation Basketball | | 📌
 ⌚ 18 h à 20 h
 📍 Parc Don Bosco (RDP)

Activités mieux-être

Du 28 juin au 20 août 2021

*Sauf exception



Lundi

Tai-Chi | |
 ⌚ 19 h à 20 h
 📍 Parc de la Coulée Grou (RDP)

Mardi

Yoga | |
 ⌚ 10 h à 11 h
 📍 Parc Saint-Joseph (RDP)

Yoga | |
 ⌚ 18 h à 19 h 30
 📍 Place du Village (PAT)

6 et 20 juillet

17 et 31 août

Marche et Méditation | | ♿
 ⌚ 19 h à 20 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



Dates ponctuelles

*Sur inscription



8 juillet

Pêche en famille | | 📌 ♿
 ⌚ 16 h à 18 h
 📍 Parc Moulin-du-Rapide (RDP)

20 juillet

Pêche en famille | | 📌 ♿
 ⌚ 16 h à 18 h
 📍 Parc du Bout-de-l'île (PAT)

24 juillet

Pêche en famille | | 📌 ♿
 ⌚ 9 h à 11 h
 📍 Parc Des Cageux (RDP)

6 août

Pêche en famille | | 📌 ♿
 ⌚ 16 h à 18 h
 📍 Parc Clémentine-De La Rousselière (PAT)

20 août

Pêche en famille | | 📌 ♿
 ⌚ 16 h à 18 h
 📍 Parc André-Corbeil-dit Tranchemontagne (RDP)

29 août

Pêche en famille | | 📌 ♿
 ⌚ 9 h à 11 h
 📍 Parc Pierre-Payet (PAT)

26 juin

8 juillet

31 juillet

12 août

Initiation au kayak | | 📌 ♿
 ⌚ 10 h à 12 h 30 et 13 h à 15 h 30
 📍 Plage de l'Est (PAT)

3 et 24 juillet

15 et 29 juillet

7 août

19 août

Initiation au kayak | | 📌 ♿
 ⌚ 10 h à 12 h 30 et 13 h à 15 h 30
 📍 Parc André-Corbeil-dit Tranchemontagne (RDP)

Vendredis et Samedis

du 10 juillet

au 22 août

Hébertisme | | ♿
 ⌚ 13 h à 17 h
 📍 Parc Saint-Jean-Baptiste (PAT)

- Intensité : léger, modéré, élevé
- Matériel Fourni
- Inscription (voir description)
- Accessibilité universelle