

Semaine du 14 au
20 août

Légende :

★ 3-5 ans et familles

★ 6-12 ans et familles

★ Ados

★ Adultes

★ 50 ans et plus



Activités pour les
membres ou sur
inscription

Lundi 14 Août



Cardio-tonus



9h à 10h
Parc Champfleury

Zumba musculation



19h15 à 20h15
Parc Champfleury

Conte en maillot



10h à 12h
Parc Champfleury

Mise en forme



10h10 à 11h10
Parc Champfleury

Ecriture arts scène



13h30 à 14h30 
Centre le Sorbier - CATAL

Club de marche



13h30 à 14h30 
Parc Champfleury

Mardi 15 Août



Circuit mise en forme



9h15 à 10h15
Parc Champfleury

Etirement et relaxation



9h30 à 10h30
Berge des baigneurs

Tente à lire



9h30 à 11h30
Parc Isabelle

Mise en forme



10h30 à 11h30
Berge des baigneurs

Initiation au Yoga



11h à 12h
Parc Isabelle

Jeux de société



13h30
Centre le Sorbier - CATAL



Club de course



17h30
Parc Champfleury



Mise en forme



18h à 19h
Berge des baigneurs

Course et technique



19h à 20h
Parc Champfleury

Total workout



19h10 à 20h10
Berge des baigneurs

Yoga



19h30 à 20h30
Parc Champfleury

Mercredi 16 Août



Abdos-tonus-étirements

★ 9h15 à 10h15
Parc Champfleury

Circuit équilibre

★ 9h30 à 10h30
Berge des baigneurs

Cardio danse

★ 10h30 à 11h30
Berge des baigneurs

Circuit cardio fitness

★ 10h30 à 11h30
Parc Champfleury

Pique-nique

★ 11h45
Berge baigneurs - CATAL

Club de marche

★ 13h30 à 14h30
Parc Champfleury

Circuit fitness

★ 18h à 19h
Berge des baigneurs

Cirque

★ 18h20 à 19h20
Parc Champfleury

Strong nation

★ 18h20 à 19h20
Parc Champfleury

Théâtre à ciel ouvert

★ 9h30 à 11h30
Parc Isabelle

Zumba

★ 19h30 à 20h30
Parc Champfleury

Circl mobilité

★ 19h40 à 20h40
Parc Champfleury

Jeudi 17 Août



Zumba low impact



9h à 10h

Parc Champfleury

Circuit mise en forme



9h15 à 10h15

Parc Champfleury

Etirement et relaxation



9h30 à 10h30

Berge des baigneurs

Mise en forme



10h30 à 11h30

Berge des baigneurs

Pique-nique



11h45

Berge baigneurs - CATAL



Ciné-causerie



13h

Centre le Sorbier - CATAL



Club de course



17h30

Parc Champfleury



Tabata



18h20 à 19h20

Parc Champfleury

Muscu-cardio-étirements



18h20 à 19h20

Parc Champfleury



Vendredi 18 Août

Mise en forme



8h30 à 9h30
Parc Champfleury

Samedi 19 Août

Marché du Vieux Ste-Rose

8h30 à 13h
Parvis école Villemaire

Club de course



9h
Parc Champfleury



Zumba



10h à 11h
Parc Isabelle