

# ACTIVITÉS OFFERTES DU 05 AU 11 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 5 AOÛT

**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

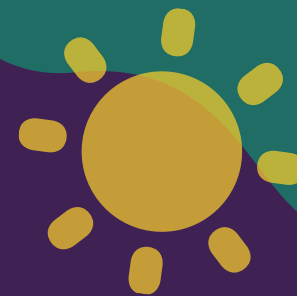
**18H-19H** Mise en forme 50+  
Berge des baigneurs

**19H-20H** Yoga  
Parc Champfleury

**19H15-20H15** Total workout  
Berge des baigneurs

**19H15-20H30** Zumba musculation  
Parc Champfleury

# MARDI 6 AOÛT



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

19H-20H **Théâtre à ciel ouvert**  
Parc Isabelle

19H-20H **Bibliomobile**  
Parc Isabelle

19H30-20H30 **Combo abdos-fessiers**  
Parc Champfleury

20H15-22H10 **Cinéma plein air**  
Parc Isabelle



## MERCREDI 7 AOÛT

9H-10H Mise en forme bébé  
Parc Champfleury

9H15-10H15 Pilates  
Parc Champfleury

11H45 Pique-nique jasette  
CATAL - Le Sorbier

18H20-19H20 Strong Nation  
Parc Champfleury

19H30-20H30 Zumba  
Parc Champfleury

## JEUDI 8 AOÛT

9H-10H Zumba low impact  
Parc Champfleury

9H15-10H15 Mise en forme  
Parc Champfleury

10H30-11H Étirements  
Parc Champfleury

19H-20H Conférence archéo  
Biblio Sylvain Garneau

12H-20H Foire du Vieux  
Sainte-Rose

## VENDREDI 9 AOÛT

**9H-10H** Cardio-tonus  
Parc Champfleury

**10H-11H** Cardio-tonus douceur  
Parc Champfleury

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

**10H-20H** Foire du Vieux  
Sainte-Rose

## SAMEDI 10 AOÛT

**10H30-11H30** Heure du conte  
Biblio Sylvain Garneau

**10H-18H** Foire du Vieux  
Sainte-Rose

## DIMANCHE 11 AOÛT

**10H-17H** Foire du Vieux  
Sainte-Rose