

# ACTIVITÉS OFFERTES DU 12 AU 18 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 12 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

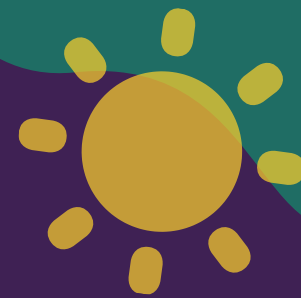
**18H-19H** HIIT et mobilité  
Parc Champfleury

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

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

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

# MARDI 13 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

18H30-19H30 **Flexibilité et mobilité**  
Parc Champfleury

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

## MERCREDI 14 AOÛT

9H-10H Mise en forme bébé  
Parc Champfleury

9H15-10H15 Pilates  
Parc Champfleury

9H15-10H15 Ozobots  
Biblio Gabrielle-Roy

19H-20H Théâtre ciel ouvert  
Parc Champfleury

19H-20H Bibliomobile  
Parc Champfleury

## JEUDI 15 AOÛT

9H-10H Zumba low impact  
Parc Champfleury

9H15-10H15 Mise en forme  
Parc Champfleury

10H30-11H Étirements  
Parc Champfleury

11H45 Pique-nique jasette  
CATAL - Le Sorbier

18H-19H Zumba  
Parc Champfleury

18H30-19H30 Flexibilité et mobilité  
Parc Champfleury

## VENDREDI 16 AOÛT

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

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

11H-12H **Heure du compte**  
Biblio Gabrielle-Roy

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

14H-15H **Corps célestes**  
Biblio Sylvain Garneau

## SAMEDI 17 AOÛT

## DIMANCHE 18 AOÛT

10H30-12H30 **ABC Zoom**  
Biblio Gabrielle-Roy