

Calendrier d'activités

Mai, mois du sport et de l'activité physique

ÉNERGI'Z TOI!

PENSE. BOUGE. MANGE.

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

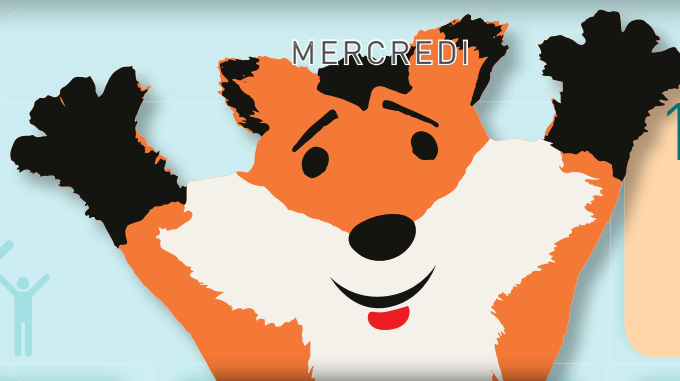
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Pour tous les détails, rends-toi au ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville et visite la page Facebook de la campagne **Energi'Z toi**



4 Cardio plein-air

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Plein-air Zen 9 h à 10 h 15

Cardio-poussette 10 h 30 à 11 h 45

Sur inscription : 450 965-7652

5

Inscris toi

WIXX.CA

pour avoir tout plein d'idées d'activités

6

Démonstration de **Parkour 17 h 15 à 18 h 30**
YMCA Cartierville

Cardio-Vélo :

www.club50anspluscr.com

Tennis familial 18 h à 20 h

Nicolas-Viel

7 Camps de jour

Inscriptions les **13 et 14 mai**

Des activités tout l'été pour les 6-13 ans



8 Jeux de la FADOQ

Tennis de table et volleyball

pour les 50 ans et plus

montreal.fadoq.ca/jeux



9

Rends-toi sur la page **Facebook** de la Campagne **Énergi'Z toi!**



10 Animation randonnées plein-air et cardio

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation inscription: 450 965-7652

Nager pour survivre en famille (sauvetage)

15 h à 16 h 55 Piscine Sophie-Barat

11 Journée familiale – défis et animation

13 h à 16 h

Parc des Hirondelles

Ligne info: 438 935-6749



12 Natation (adulte), **longueurs** (5 couloirs)

6 h 30 à 7 h 30 et 12 h à 13 h

YMCA Cartierville



13

Tu veux des idées pour bouger?

Va sur le site internet

www.levetoietbouge.com

14 Trek fit extérieur

activité libre

YMCA Cartierville



15 Tennis pour tous

16 h à 21 h

Tennis Nicolas-Viel



16

Sors tes patins à roulettes!



17 Lancement des Jeux de la Rue

Parc Marcelin-Wilson



www.jeuxdelarue.com

18 Cardio plein-air

Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Plein air tonus 9 h à 10 h 15

Cardio bambin 10 h 30 à 11 h 45

Sur inscription : 450 965-7652

19 Va consulter la page **Facebook** **Déclic Loisir**, des activités pour les 16-35 ans



20 Baignade libre pour adultes

21 h à 21 h 55

Piscine Sophie-Barat



21 Prends ton vélo et va faire une promenade sur le bord de la rivière des Prairies!



Vois la liste des pistes cyclables sur le site

ville.montreal.qc.ca/transports

22 Festival Go vélo Montréal

25 mai au 1^{er} juin



23 Baignade libre pour tous

19 h 30 à 20 h 55

Piscine Sophie-Barat



24 Arts martiaux entre 10 h 30 et 13 h
Centre Acadé-Kicks

Journée Énergi'Z toi au TAZ
10 h à 13 h moins de 13 ans
13 h à 21 h grand public

Fête de la famille
au parc Louisbourg 9 h à 16 h

25 Baignade libre pour tous

15 h 35 à 16 h 25

Piscine Sophie-Barat



26 Tennis pour tous

16 h à 20 h

Tennis Marcelin-Wilson



27 Pense à t'amuser aujourd'hui!



28 Connais-tu les parcs de l'arrondissement?

Tu trouveras la liste sur notre site, sous Activités et loisirs

29 Trek fit extérieur

activité libre

YMCA Cartierville



30 Le 7 juin FÊTONS Ahuntsic-Cartierville

10 h à 15 h

Parc Ahuntsic



31 Fête de l'eau 15 h à 18 h

Site nautique Sophie-Barat

Marche et bouge pour la santé
Départ à 9 h 30

www.marcheetbouge.com