

C'est l'été ! Découvrez la rue piétonne de l'avenue Park Stanley du 18 juin au 5 septembre 2016

Profitez des activités gratuites qui se dérouleront sur le **site d'accueil du Parcours Gouin** à deux pas, à l'est du pont Viau



CALENDRIER DE LA PROGRAMMATION 2016

Programmation hebdomadaire

(Mercredi, samedi, dimanche)



Du 25 juin au 4 septembre 2016

Mercredi

- Danse en ligne avec le club. 19 h à 20 h 30
d'âge d'or Les Pionniers
(relâche du 16 juillet au 7 août)

Samedi

- Danse en ligne avec le club. 10 h à 11 h 30
d'âge d'or Les Pionniers
- Conditionnement physique. 10 h à 13 h
Géocatching en journée sur le Parcours Gouin

Dimanche

- Conditionnement physique. 10 h à 13 h
- Yoga en plein air avec Pop Spirit. 10 h à 11 h
- Volley-ball de plage. 13 h 30 à 15 h 30
Géocatching le jour sur le Parcours Gouin

Événements

18 juin

RÉ-OUVERTURE DE LA RUE PIÉTONNE DE L'AVENUE PARK-STANLEY

Relais rivière : départ du Cap St-Jacques et arrivée au parc de Beauséjour

25 juin

Cardio FIT s'adresse aux personnes. 9 h 30 à 10 h
qui manquent de temps

26 juin

Zumba par les Loisirs Sophie-Barat. 10 h à 12 h

2 juillet

Festival Je lis, Tu lis. 15 h à 18 h
Escouade Ô Soleil de la. 10 h à 17 h
Société Canadienne du Cancer

3 juillet

Le sergent Smythe gère la circulation. 14 h
sur la rue piétonne

9 juillet

Soirée EnergiZ'toi. 19 h à 21 h
Viens bouger en famille.
Cinéma en plein air. 21 h

10 juillet

La Maison de la culture présente la Fanfare Faux-Nez. 13 h

16 juillet

Cardio aîné offert par Cardio Plein air. 10 h à 11 h
La Maison de la culture présente " Paysage sur rue ".
Venez voir nos artistes à l'œuvre.

17 juillet

Objectif boussole permet aux participants. . . . 12 h à 16 h
de découvrir les rudiments de la boussole et de l'orientation.

23 juillet

Initiation à la pêche par Guepe. .9 h à 12 h et 13 h à 16 h
Les nouveaux pêcheurs repartiront avec une canne à pêche,
un guide et un permis valide jusqu'à leur 18 ans.

24 juillet

Zumba par les Loisirs Sophie-Barat. 10 h à 12 h
Danses traditionnelles québécoises. 16 h à 17 h 30
"callées" avec Espace trad



CALENDRIER DE LA PROGRAMMATION 2016

30 juillet

Démonstration de zumba/ danse afro Caraïbes par le YMCA de Cartierville. 11 h

31 juillet

Ahuntsic en Fugue présente *Rhapsodie*. 19 h
un quatuor à cordes et un jeune virtuose d'Ahuntsic

6 août

Objectif boussole permet aux participants. . . 12 h à 16 h
de découvrir les rudiments de la boussole et de l'orientation

7 août

Danses traditionnelles québécoises. 16 h à 17 h 30
"callées" avec Espace-trad

13 août

Soirée EnergiZ'toi. 18 h 30 à 20 h 30
Cinéma en plein air. 20 h 30

14 août

Danses traditionnelles québécoises. 16 h à 17 h 30
"callées" avec Espace-trad

20 août

Festival Je lis, Tu lis. 10 h à 12 h
Démonstration de baladi par le YMCA de Cartierville. . 11 h

20 août

Initiation à la pêche par Guepe. . 9 h à 12 h et 13 h à 16 h
Les nouveaux pêcheurs repartiront avec une canne à pêche,
un guide et un permis valide jusqu'à leur 18 ans.

21 août

Course familiale Energiz'toi 1, 2 et 5 km

27 août

Cardio-Musculation comprend. 9 h 30 à 10 h
un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire
et de la musculation avec bande élastique et matelas
d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi
clôture chaque séance. Chacun travaille à son rythme

28 août

Zumba par les Loisirs Sophie-Barat. 10 h à 12 h

3 septembre

Cardio FIT s'adresse aux personnes. . . . 9 h 30 à 10 h 15
qui manquent de temps

4 septembre

Danses traditionnelles québécoises. 16 h à 17 h 30
"callées", avec Espace-trad

18 septembre

Défi « Doués pour bouger », course de la Fondation de
l'hôpital Sacré-Cœur au parc de Beauséjour

Pour connaître tous les détails de la programmation
du Parcours Gouin, visitez le site

www.ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville

et cliquez sur le bouton Parcours Gouin.

Parcours
Gouin



Votre arrondissement vous propose une série d'activités et de kiosques thématiques sur l'environnement et le développement durable.

- Biodiversité urbaine et verdissement
- Agriculture urbaine
- Saine alimentation
- Gestion des eaux de pluie
- Transport actif
- Gestion des matières résiduelles et écocivisme

Apprenez tout sur votre environnement
en vous amusant cet été !

