

PARTICIPATION LIBRE

Les activités ont lieu de 10 h à 11 h*
(exception le 23 août)

À moins d'avis contraire, toutes les activités se déroulent dans les parcs près des pavillons.

Les activités sont maintenues en cas de pluie et auront lieu dans les pavillons de parc.

Annulées en cas d'orage

*Merci de vous présenter 15 minutes avant le début des activités.

MATÉRIEL À APPORTER

Tenue et souliers de sport pour les activités en plein air, tapis de yoga, maillot de bain et serviette pour les activités aquatiques.

N'oubliez pas votre gourde!



INFOS AHUNTSIC-CARTIERVILLE

514 872-9989

NAVETTE OR

Trajets d'autobus à l'intention des personnes âgées. Infos STM: 514-786-4636 + option 4

263 Navette Or Bordeaux-Cartierville Est
directions le parc Marcelin-Wilson
et le YMCA Cartierville



AUTRES ACTIVITÉS ESTIVALES



Bain libre

YMCA Cartierville, 11885, boul. Laurentien

Du 17 juin au 8 septembre

Les lundis et mercredis, de 14 h 05 à 15 h 15

Infos: 514 313-1047



Pavillon d'accueil du Parcours Gouin

10905, rue Basile-Routhier

Infos: 514 872-6196 @ParcoursGouin



Danse en ligne

avec le club d'âge d'or *Les Pionniers*

Du 4 juillet au 30 août (relâche les 17 et 19 juillet ainsi que les 14 et 16 août)

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Vendredi de 18 h 30 à 20 h



Yoga nature

Mardi de 18 h à 19 h

Dimanche de 10 h 30 à 11 h 30



Vélo-découverte du Parcours Gouin

20 juillet 10 h à 13 h

Départ: parc de Beauséjour

Arrivée: parc nature de l'île-de-la-Visitation

ACTIVITÉS PLEIN AIR GRATUITES POUR LES AÎNÉ(E)S 50+

PROGRAMMATION ESTIVALE 2019



Pour tout savoir, suivez-nous!
ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville

infolettre @AhuntsicCartier
@ahuntsic.cartierville #ac_genial



JUILLET • 10 h à 11 h

-  **Mardi 2** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 3** Zumba au parc des Hirondelles
-  **Jeudi 4** Danse en ligne au parc Saint-Simon-Apôtre
-  **Vendredi 5** Station d'exercice au parc Henri-Julien
-  **Lundi 8** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 9** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 10** Zumba au parc des Hirondelles
-  **Jeudi 11** Danse en ligne au parc Saint-Simon-Apôtre
-  **Vendredi 12** Station d'exercice au parc de Beauséjour
-  **Lundi 15** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 16** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 17** Zumba au parc des Hirondelles

-  **Vendredi 19** Aquaforme à la piscine Gabriel-Lalemant
-  **Lundi 22** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 23** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 24** Zumba au parc des Hirondelles
-  **Jeudi 25** Danse en ligne au parc Saint-Simon-Apôtre
-  **Vendredi 26** Station d'exercice au parc Ahuntsic
-  **Lundi 29** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 30** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 31** Zumba au parc des Hirondelles

AOÛT • 10 h à 11 h

-  **Jeudi 1^{er}** Zumba sur chaise au CHSLD Saint-Joseph-de-la-Providence, 11844, av. du Bois-de-Boulogne (sous la pergola)
-  **Vendredi 2** Zumba au parc Henri-Julien
-  **Lundi 5** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 6** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 7** Zumba au parc des Hirondelles

-  **Jeudi 8** Danse en ligne au parc Saint-Simon-Apôtre
-  **Vendredi 9** Aquaforme à la piscine Marcelin-Wilson
-  **Lundi 12** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 13** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 14** Zumba au parc des Hirondelles
-  **Jeudi 15** Danse en ligne au parc Saint-Simon-Apôtre
-  **Vendredi 16** Yoga *doux* à la bibliothèque Bibliothèque d'Ahuntsic 10300, rue Lajeunesse, 2^e étage
-  **Lundi 19** Yoga *doux* au parc de Louisbourg
-  **Mardi 20** Zumba au parc Marcelin-Wilson
-  **Mercredi 21** Zumba au parc des Hirondelles

 **Vendredi 23** **Édition 2019 du Tournoi de bocce amical au club de bocce l'Acadie (intérieur), 10526, boul. de l'Acadie.**

Dîner et café offerts – les places sont limitées, l'inscription est obligatoire. N'oubliez pas vos souliers d'intérieur confortables (espadrilles).

Information et inscription : 514 872-9989

