

Le **Réseau Plaisir Loisirs** de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville vous propose **des animations en plein air pour 50 et +**

GRATUIT

Adressées à tous les citoyens de l'arrondissement âgés de 50 ans et plus (grand public, résidences, clubs de loisirs pour aînés, etc.)



Venez vous divertir en grand nombre

| ANIMATIONS EN PLEIN AIR EN DOUCEUR | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|---|---|
| | Mardi 16 Juillet | Jeudi 18 Juillet | Mardi 6 Août | Jeudi le 8 Août | Mardi 13 Août | Jeudi 15 Août |
| Activité | Gymnastique douce | Danse en ligne | Gymnastique douce | Danse en ligne | Aquaforme | Marche active |
| 10 h à 11 h | Parc Henri-Julien près du terrain de pétanque | Parc Gabriel-Lalement près du terrain de pétanque | Parc Henri-Julien près du terrain de pétanque | Parc Beauséjour au chalet du parc | Piscine du parc Gabriel-Lalement | Parc Ahuntsic au chalet du parc |
| 11 h à 12 h | Collation santé, rafraîchissements et documentation sur un mode de vie sain | | | | | |
| En cas de pluie | Activité déplacée au centre Henri-Julien | Activité déplacée au centre Sts-Martyrs-Canadiens | Activité déplacée au centre Henri-Julien | Activité déplacée au chalet du parc | Activité maintenue, annulé en cas d'orage | Activité maintenue prévoir vêtements appropriés |
| Intersection | | | | | | |

Matériel requis : Arrivez en tenue de sport et souliers de course ainsi qu'avec une grande serviette pour la gymnastique douce et la piscine.

Confirmation d'inscription et demande d'information :

Victoria Chea-kol, Animatrice Sports et Loisirs (Clientèle aînée) **514-872-0769**