

MAGIE

Tour de magie
dans les parcs



SPORT

Foot-tennis
Basketball
Soccer
Ultimate frisbee
et plus



THÉÂTRE

Ateliers en extérieur
avec des
comédiens-animateurs

MON ÉTÉ *au parc*

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019



ACTIVITÉS CULTURELLES

Cinéma en plein air,
ateliers de lecture,
danse et plus



ÉCOLOGIE

Animation et jeux sur
le thème de l'écologie



MISE EN FORME

Yoga
Conditionnement physique
Circuit course

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

Parc Aimé-Léonard

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avant-midi			Jeux lis 10 h à 12 h 6-12 ans			
Après-midi						

Parc Carignan

Théâtre

Cache-cache
Théâtre La Roulotte, 6-12 ans
Mercredi 24 juillet, 19 h

Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton?

Pour les 6-12 ans

- **Clown**
Mercredi 3 juillet, 10 h à 11 h
- **Objets**
Mercredi 10 juillet, 10 h à 11 h
- **Improvisation**
Mercredi 17 juillet, 10 h à 11 h
- **Marionnettes**
Mercredi 24 juillet, 10 h à 11 h
- **Masques**
Mercredi 31 juillet, 10 h à 11 h

Yan le Magicien

Pour tous

Vendredi 28 juin, 13 h à 16 h
Mercredi 10 juillet, 13 h à 16 h
Lundi 5 août, 13 h à 16 h
Lundi 26 août, 17 h à 20 h

À la découverte des arbres

Pour les 6-12 ans

Mardi 2 juillet, 14 h à 16 h
Mardi 16 juillet, 14 h à 16 h
Mardi 13 août, 14 h à 16 h

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019

Parc Carignan (suite)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avant-midi	Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	Initiation au tennis 9 h 30 à 11 h 6-12 ans Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	Foot-Tennis 9 h 30 à 11 h 6-12 ans Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	Ciném'Action 9 h 30 à 11 h 6-12 ans Initiation au tennis 9 h 30 à 11 h 6-12 ans Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	
Après-midi	Anima-danse 18 h à 21 h 13-17 ans	Basketball 16 h 30 à 18 h 13-17 ans Open Mic/Djing 18 h à 21 h 13-17 ans	Basketball 16 h 30 à 18 h 13-17 ans Foot-Tennis 16 h 30 à 18 h 13-17 ans Anima-danse 18 h à 21 h 13-17 ans	Basketball 16 h 30 à 18 h 13-17 ans Anima-danse 18 h à 21 h 13-17 ans	Anima-danse 18 h à 21 h 13-17 ans	

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019

Parc Chabot

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mercredi 3 juillet 14 h à 16 h

Mercredi 7 août 14 h à 16 h

Parc Eusèbe-Ménard

Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton?

Pour les 6-12 ans

Clown

Lundi 1^{er} juillet, 13 h à 14 h

Objets

Lundi 8 juillet, 13 h à 14 h

Improvisation

Lundi 15 juillet, 13 h à 14 h

Marionnettes

Lundi 22 juillet 13 h à 14 h

Masques

Lundi 29 juillet, 13 h à 14 h

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Jeudi 8 août, 9 h à 12 h

Mardi 27 août, 9 h à 12 h

Parc Charleroi

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mercredi 24 juillet 14 h à 16 h

Mercredi 28 août 14 h à 16 h

Parc Gouin

Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton?

Pour les 6-12 ans

Clown

Mardi 2 juillet, 10 h à 11 h

Objets

Mardi 9 juillet, 10 h à 11 h

Improvisation

Mardi 16 juillet, 10 h à 11 h

Marionnettes

Mardi 23 juillet, 10 h à 11h

Masques

Mardi 30 juillet, 10 h à 11 h

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mardi 23 juillet, 14 h à 16 h

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019

Parc Henri-Bourassa

Tentalire

5 à 12 ans + parents
Les jeudis du 4 juillet au 8 août,
de 15 h 30 à 17 h

Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton?

Pour les 6-12 ans

Clown

Mercredi 3 juillet, 13 h à 14 h

Objets

Mercredi 10 juillet, 13 h à 14 h

Improvisation

Mercredi 17 juillet, 13 h à 14 h

Marionnettes

Mercredi 24 juillet, 13 h à 14 h

Masques

Mercredi 31 juillet, 13 h à 14 h

À la découverte des arbres

6-12 ans

Mardi 9 juillet, 14 h à 16 h
Mardi 6 août, 14 h à 16 h
Mardi 20 août, 14 h à 16 h

Yan le Magicien

Pour tous

Mardi 25 juin, 13 h à 16 h
Jeudi 11 juillet, 17 h à 20 h
Jeudi 8 août, 9 h à 12 h
Mercredi 28 août, 13 h à 16 h

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal

Programmation
estivale 2019

Parc Henri-Bourassa (suite)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avant-midi		Soccer/Flag 10 h à 11 h30 Pour tous		Yoga 10 h à 12 h Pour tous	Ballon chasseur 10 h à 12 h Pour tous	Basketball 10 h à 12 h Pour tous
Après-midi	Zone détente maquillage Jeux de société 17 h à 20 h Tous	Maquillage et Bricolage 12 h à 15 h Pour tous Basketball 16 h 30 à 19 h 30 Pour tous Multisports 17 h 30 à 19 h Pour tous	Atelier de création 13 h à 15 h 30 Pour tous Jeux de société et Talent Show 14 h à 17 h 30 Pour tous Basketball 16 h 30 à 18 h Pour tous Ciném'action 17 h à 18 h 15 Pour tous Kermesse 17 h à 18 h 15 6-12 ans 18 h 30 à 20 h 13-15 ans pARTcours visuels 18 h 30 à 20 h Pour tous	Zone détente Maquillage 13 h à 15 h Pour tous Technique Initiation au tamtam 13 h 30 à 15 h 30 Pour tous Basketball 16 h 30 à 18 h Pour tous Open Mic 17 h à 20 h Pour tous Multisports 17 h 30 à 19 h Pour tous Conditionnement physique 18 h 30 à 20 h Pour tous	Zone détente Jeux de société 13 h à 15 h Pour tous Tigre, lion et compagnie 18 h à 20 h Pour tous	

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

Parc Lacordaire

Activités théâtre de Qu'en dit Raton

Pour les 6-12 ans

Clown - Jeudi 4 juillet, 10 h à 11 h

Objets - Jeudi 11 juillet, 10 h à 11 h

Improvisation - Jeudi 18 juillet, 10 h à 11 h

Marionnettes - Jeudi 25 juillet, 10 h à 11 h

Masques - Jeudi 1^{er} août, 10 h à 11 h

Parc Monty

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mardi 23 juillet, 14 h à 16 h

Mardi 27 août, 14 h à 16 h

Parc Monty (suite)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Après-midi Avant-midi			Yoga 10 h à 12 h 6-12 ans			Maquillage et bricolage 10 h à 12 h 6-12 ans
				Technique Initiation au tamtam 14 h à 16 h 6-17 ans Zone détente 16 h 30 à 17 h 30 6-17 ans		

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal

Programmation
estivale 2019

Parc Oscar

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mercredi 3 juillet, 14 h à 16 h

Mercredi 7 août, 14 h à 16 h

Parc Ottawa

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Jeudi 4 juillet, 14 h à 16 h

Jeudi 25 juillet, 14 h à 16 h

Jeudi 15 août, 14 h à 16 h

Tentalire

5 à 12 ans + parents

Les mardis du 2 juillet au 6 août,

15 h 30 à 17 h

Théâtre

Les indiscretions publiques

Théâtre du Ricochet

Dimanche 14 juillet, 15 h

Activités théâtre de Qu'en dit Raton

Pour les 6-12 ans

Clown

Mardi 2 juillet, 13 h à 14 h

Objets

Mardi 9 juillet, 13 h à 14 h

Improvisation

Mardi 16 juillet, 13 h à 14 h

Marionnettes

Mardi 23 juillet, 13 h à 14 h

Masques

Mardi 30 juillet, 13 h à 14 h

Pique-nique

Samedi 31 août, 11 h à 14 h

Yan le magicien

Pour tous

Jeudi 27 juin, 13 h à 16 h

Dimanche 14 juillet, 9 h à 12 h

Mardi 6 août, 17 h à 20 h

Vendredi 30 août, 13 h à 16 h

Parc Ottawa (suite)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avant-midi	Soccer/Flag 10 h à 11 h 30 6-12 ans	Raconte-moi une histoire 10 h à 12 h 6-12 ans pARTcours visuels 10 h à 12 h 6-12 ans	Fou des arts 10 h à 12 h 6-12 ans		Soccer/Flag 10 h à 11 h 30 6-12 ans	
Après-midi	Zone-santé 19 h à 20 h 30 13-17 ans	Chasse aux trésors/ Rallye 19 h à 20 h 30 13-17 ans	Conditionnement physique 18 h 30 à 20 h Pour tous	À la découverte des arbres 14 h à 16 h 6-12 ans		

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

Parc Pilon

Cinéma sous les étoiles

Projections de films à la tombe du jour

Vendredi 12 juillet, vers 21 h
HÔTEL TRANSYLVANIE 3

Vendredi 19 juillet, vers 21 h
LE PETIT PRINCE

Vendredi 26 juillet, vers 21 h
LA COURSE DES TUQUES

Vendredi 2 août, vers 20 h 30
L'HISTOIRE DE JEAN-CHRISTOPHE

Vendredi 9 août, vers 20 h 30
RALPH BRISE L'INTERNET

Vendredi 16 août, vers 20 h 30
LES INCROYABLES 2

Vendredi 23 août, vers 20 h 30
LE RETOUR DE MARY POPPINS

Activités théâtre de Qu'en dit Raton

Pour les 6-12 ans

Clown

Lundi 1er juillet, 10 h à 11 h

Objets

Lundi 8 juillet, 10 h à 11 h

Improvisation

Lundi 15 juillet, 10 h à 11 h

Marionnettes

Lundi 22 juillet, 10 h à 11 h

Masques

Lundi 29 juillet, 10 h à 11 h

Parc Primeau

Activités théâtre de Qu'en dit Raton

Pour les 6-12 ans

Clown

Vendredi 5 juillet, 10 h à 11 h

Objets

Vendredi 12 juillet, 10 h à 11 h

Improvisation

Vendredi 19 juillet, 10 h à 11 h

Marionnettes

Vendredi 26 juillet, 10 h à 11 h

Masques

Vendredi 2 août, 10 h à 11 h

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal

Programmation
estivale 2019

Parc Saint-Laurent

Yan le magicien Mercredi 26 juin, 17 h à 20 h
Pour tous Lundi 15 juillet, 13 h à 16 h

Mercredi 7 août, 13 h à 16 h
Mardi 27 août, 13 h à 16 h

À la découverte des arbres Mercredi 10 juillet, 14 h à 16 h
6-12 ans Mercredi 14 août, 14 h à 16 h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avant-midi	Anima-danse 10 h à 12 h 6 à 12 ans	Ultimate 9 h 30 à 11 h 6-12 ans Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	Flag Football 10 h à 11 h 30 13-17 ans	Ultimate 9 h 30 à 11 h 6-12 ans Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans	Fête d'ouverture Vendredi 5 juillet Pour tous! Anima-danse 10 h à 12 h 6-12 ans Soccer 10 h à 11 h 30 6-12 ans	
Après-midi	Espace libre 16 h à 22 h 15-25 ans Anima-danse 18 h à 21 h 15-25 ans Conditionnement physique 18 h 30 à 20 h 15-25 ans Football 18 h 30 à 20 h 15-25 ans		Espace libre 16 h à 19 h 15-25 ans Basketball 18 h 30 à 20 h 15-25 ans Football 18 h 30 à 20 h 15-25 ans	Espace libre 16 h à 22 h 15-25 ans Basketball 18 h 30 à 20 h 15-25 ans	Anima-danse 18 h à 21 h 15-25 ans Open Mic/Djing 18 h à 21 h 15-25 ans	

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019

Parc Sauvé

Théâtre

Cache-cache

Théâtre La Roulotte, 6-12 ans

Mercredi 7 août, 10 h 30 et 19 h

Yan le magicien

Spectacles de magie pour tous

Samedi 29 juin, 9 h à 12 h

Jeudi 11 juillet, 13 h à 16 h

Vendredi 9 août, 13 h à 16 h

Jeudi 29 août, 13 h à 16 h

Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton?

Pour les 6-12 ans

Clown - Vendredi 5 juillet, 13 h à 14 h

Objets - Vendredi 12 juillet, 13 h à 14 h

Improvisation - Vendredi 19 juillet, 13 h à 14 h

Marionnettes - Vendredi 26 juillet, 13 h à 14 h

Masques - Vendredi 2 août, 13 h à 14 h

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mercredi 17 juillet, 14 h à 16 h

Mercredi 21 août, 14 h à 16 h

Pique-nique

Samedi 3 août, 11 h à 14 h

Parc Tardif

Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton?

Pour les 6-12 ans

Clown - Jeudi 4 juillet, 13 h à 14 h

Objets - Jeudi 11 juillet, 13 h à 14 h

Improvisation - Jeudi 18 juillet, 13 h à 14 h

Marionnettes - Jeudi 25 juillet, 13 h à 14 h

Masques - Jeudi 1^{er} août, 13 h à 14 h

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019

Espace Villeneuve

À l'intersection de la rue Villeneuve et du boulevard Langelier

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avant-midi						
Après-midi		<p>Atelier maquillage Jeux de société 13 h à 15 h 6-17 ans</p> <p>Kiosque d'information sur le plan d'aménagement 13 h à 20 h Pour tous</p> <p>Zone détente 17 h à 20 h 6-17 ans</p>				



MON ÉTÉ
au parc

Montréal-Nord
Montréal 

École d'hôtellerie Calixa-Lavallée

À la découverte des arbres

Atelier écologique pour les 6 à 12 ans

Mercredi 31 août, 14 h à 16 h

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

À la découverte des arbres	<p>Qu'est-ce qu'un arbre? À travers cette activité d'exploration, les jeunes partent au contact des arbres du parc, apprennent à les observer et à les identifier, tout en découvrant la biodiversité qui s'y cache. Ils finissent en leur rendant hommage à travers une peinture collective. Une expérience sensorielle, scientifique et artistique!</p> <p>Pour les 6 à 12 ans et les familles</p>
Anima-danse	<p>Venez bouger et apprendre des pas de danse sur vos rythmes musicaux préférés en compagnie de spécialistes.</p> <p>Groupes pour les 6 à 12 ans et les 15 à 25 ans</p>
Atelier de création	<p>Atelier pour libérer son imagination et sa créativité artistique avec différents types d'arts.</p> <p>Groupes pour les 6-12 ans et les 13-17 ans</p>
Ateliers de théâtre avec Qu'en dit Raton? Clown Improvisation Objets Marionnettes Masques	<p>Qu'en dit Raton propose une tournée des parcs de l'arrondissement, afin de présenter des ateliers interactifs axés sur les arts de la scène.</p> <p>Trois animateurs-comédiens débarquent à la manière des saltimbanques d'antan avec leur folie, leurs costumes et accessoires afin d'animer et faire vibrer les espaces verts de l'arrondissement.</p> <p>Cinq thématiques sont à l'honneur: la commedia dell'arte et le jeu masqué, le théâtre d'objets et les marionnettes, l'improvisation vue sous plusieurs formes, le clown, et le doublage au cinéma.</p> <p>Pour les 6-12 ans</p>
Ballon chasseur	<p>Jeu où les participants se lancent des ballons pour toucher et éliminer les membres de l'équipe adverse, tout en évitant eux-mêmes les tirs.</p> <p>Pour les 13-17 ans</p>

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Basketball	<p>Des spécialistes offrent des cliniques de développement en basketball et encadrent des matchs amicaux.</p> <p>Groupes pour les 6-14 ans et les 15-25 ans</p>
Chasse au trésor/Rallye	<p>Chaque semaine, un nouveau défi sera lancé aux participants afin de résoudre des énigmes à travers un parcours aux allures de rallye.</p> <p>Groupes pour les 6-12 ans et les 13-17 ans</p>
Ciném'Action	<p>Animation autour de la découverte du cinéma et des techniques de stop motion.</p> <p>Groupes pour les 6-12 ans et les 15-25 ans</p>
Conditionnement physique en plein air	<p>Différents professionnels de l'entraînement tiendront des séances d'entraînement en plein air. Cette activité s'adresse autant aux débutants qu'aux sportifs les plus en forme.</p> <p>Djambola, aérobic, boot camp, cardioboxe et plus : c'est une belle occasion pour garder la forme en bougeant au rythme de la musique.</p> <p>Chaque séance se termine par une période d'étirements et de relaxation.</p> <p>Pour les 15 à 25 ans et plus</p>
Course à circuit	<p>Course à obstacles pour développer l'endurance et la vitesse.</p> <p>Pour les 13-17 ans</p>
Espace libre	<p>Zone d'activités libre encadrée par un animateur. Jeux de société, lecture, activités artistiques, espace de discussion : tout le monde y trouvera quelque chose à son goût!</p> <p>Pour les 15-25 ans</p>

MON ÉTÉ
au parc

Montréal-Nord
Montréal 



Programmation
estivale 2019

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Flag football	<p>Activité pour s'initier au flag football et pour disputer quelques matchs amicaux. Enseignement des techniques de base pour lancer et attraper un ballon, de la prise de décision et des bases du jeu défensif.</p> <p>Pour les 6 à 12 ans</p>
Flag football / Football	<p>Développement des habiletés techniques par position. Des entraîneurs de niveau collégial et universitaire viendront enseigner les techniques de base pour les différentes positions offensives et défensives du football.</p> <p>Que vous soyez un joueur de ligne offensive ou défensive, un quart-arrière, un receveur, un porteur de ballon, un demi défensif, un secondeur de ligne ou un botteur, vous aurez la chance d'améliorer vos habiletés techniques.</p> <p>Pour les 6 à 12 ans</p>
FootTennis	<p>Découvrez un sport consistant à s'échanger un ballon de soccer sur un terrain de tennis au-dessus d'un filet.</p> <p>Pour les 6 à 12 ans</p>
Fou des arts	<p>Chaque semaine, les participants se feront proposer différents projets artistiques afin de les aider à développer leur talent et leur permettre de s'exprimer à travers la création.</p> <p>Pour les 6-12 ans</p>
Initiation au tennis	<p>Des pros de la raquette vont enseigner leur sport avec des ateliers ludiques ainsi que des exercices sur les techniques de base.</p> <p>Pour les 6 à 13 ans</p>
Jeux de société	<p>Différents jeux seront proposés afin d'aiguiser votre sens de la stratégie, votre patience et surtout, pour jouer dans un environnement où s'amuser est la priorité.</p> <p>Pour les 6-12 ans et les 13-17 ans</p>

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Jeux lis	<p>Animation de jeux dynamiques autour de la lecture (jeux sportifs, histoires interactives, lecture animée.)</p> <p>Groupes pour les 6-12 ans et les 15-25 ans</p>
Kermesse	<p>Jeux d'adresse pour tous les goûts qui vous permettront de mesurer vos habiletés et de vous amuser dans une ambiance de saine compétition.</p> <p>Pour les 6-12 ans et les 13-17 ans</p>
Kiosque d'information sur le plan d'aménagement	<p>Venez repenser le Nord-est et recueillir toutes les informations concernant le plan d'aménagement à venir.</p> <p>Activité pour tous</p>
Maquillage et bricolage	<p>Lors de cette activité, les jeunes pourront se maquiller ou se faire maquiller par les animateurs. Différents bricolages seront aussi proposés tout au long de l'été.</p> <p>Pour les 6-12 ans</p>
Open Mic	<p>Soirée lors de laquelle l'art oratoire urbain est mis de l'avant. Les jeunes artistes peuvent s'exprimer au micro de façon libre et partager leurs créations de façon spontanée.</p> <p>Pour les 15-25 ans</p>
pARTcours visuel	<p>Animation dynamique liant l'activité physique et la création artistique en collaboration avec des artistes professionnels de l'Association des artistes visuels de Montréal-Nord et des professionnels sportifs de la Coopérative Multisports Plus.</p> <p>Groupes pour les 6-12 ans et les 15-25 ans</p>

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal



Programmation
estivale 2019

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Raconte-moi une histoire	<p>Chaque semaine, une activité de lecture de conte sera proposée aux plus jeunes selon ce qu'ils aiment afin de stimuler leur intérêt pour les livres.</p> <p>Activité offerte par Un été fou des parcs Pour les 6-12 ans</p>
Soccer	<p>Activité pour jouer et s'initier au soccer avec un enseignement des techniques de base pour le contrôle du ballon, les passes, les tirs au but, le marquage et le démarquage.</p> <p>Pour les 6 à 12 ans</p>
Talent Show	<p>Activité variée et improvisée visant à donner l'opportunité aux participants de s'amuser et de performer devant leurs proches.</p> <p>Pour les 13-17 ans</p>
Technique d'initiation au tam-tam	<p>Une série de huit cours pour s'initier au djembé et pour parfaire sa technique. Rudiments, posture, frappes de base, base rythmique et rythmes traditionnels : les animateurs vous montreront tout l'essentiel du tam-tam!</p> <p>Groupes pour les 6-12 ans et les 13-17 ans</p>
Tigre, lion et compagnie	<p>Divers jeux vous seront proposés par les animateurs pour vous faire bouger dans le plaisir!</p> <p>Pour les 6-12 ans et les 13-17 ans</p>
Ultimate	<p>L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque et opposant 2 équipes. Des spécialistes initieront les participants aux rudiments de ce sport.</p> <p>Pour les 6 à 12 ans</p>
Yan le magicien	<p>Yan le magicien offrira dans cinq parcs de l'arrondissement une multitude de tours plus originaux les uns que les autres!</p> <p>Pour tous</p>

MON ÉTÉ au parc

Montréal-Nord
Montréal

Programmation
estivale 2019

Yoga	Activité pour s'initier au yoga avec l'apprentissage d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration sous la supervision d'un coach professionnel. Ces ateliers visent à apporter un bien-être physique et mental aux jeunes et leurs proches. Pour les 13 à 17 ans
Zone détente	Un coin de lecture où il est possible d'emprunter des livres du réseau de bibliothèques et de la librairie Racines. Groupes pour les 6-12 ans et les 13-17 ans
Zone santé	Activité pour bouger et adopter de saines habitudes de vie, tout en rencontrant des gens de notre quartier. Groupes pour les 6 à 12 ans et les 15 à 25 ans

