



**ZactiveNE** gratuit

# ANIMATIONS ET ACTIVITÉS DANS LES PARCS

DU 26 JUIN AU 20 AOÛT 2017



## CARTE DES ZONES ACTIVES



### LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

- |  |               |  |                     |
|--|---------------|--|---------------------|
|  | Aires de jeux |  | Jeux d'eau          |
|  | Athlétisme    |  | Pataugeoire         |
|  | Baluchon      |  | Pétañque            |
|  | Baseball      |  | Piscine             |
|  | Basketball    |  | Piste de danse      |
|  | BMX           |  | Planche à roulettes |
|  | Bocce         |  | Soccer              |
|  | Chalet        |  | Tennis              |

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

- \* **Activité découverte - vie sous les roches** : Identification de bestioles découvertes sous les souches et les roches en sous-bois.
- **Animation jeux d'eau** : Activités structurées et spontanées dans les jeux d'eau.
- **Activités multisports** : Série de jeux variés, sportifs et en équipe.
- \* **Beach party** : Fête autour de la piscine, incluant musique, jeux et concours.
- **Boot camp** : Mouvements athlétiques simples et aérobiques pour développer l'endurance et la force musculaire.
- **Danse funky** : Atelier de danse avec des chorégraphies simples de style funky, sur des musiques populaires.
- **Dances latine et antillaise** : Atelier de danse sur des rythmes de musique latines.
- **Danse sociale** : Atelier de danse dans une ambiance amicale et décontractée.
- **Danse urbaine** : Atelier de danse avec des chorégraphies simples de style hip hop.
- **Double corde** : Programme sportif à l'aide de deux longues cordes à sauter.
- **École de roller-blade** : Initiation au patin à roues alignées avec parcours et petits défis.
- **Initiation au tennis** : Apprentissage des règles du jeu.
- **Jeux aquatiques** : Séries de jeux aquatiques, tel que le water polo, le basketball et volleyball.
- **Mise en forme aquatique** : Programme d'exercices aérobiques, musculaires et d'étirements, réalisés en piscine dans la partie peu profonde.
- **Mise en forme douce** : Programme d'exercices adaptés à la clientèle et effectués en douceur.
- **Mise en forme santé du dos** : Série de mouvements pour assouplir et tonifier le bas du dos.
- **Parcours militaire** : Entraînement de type militaire axé sur des exercices musculaires aérobiques.

- **Parkour** : Initiation au déplacement acrobatique en milieu urbain.
- \* **Party Aqua-Zumba** : Chorégraphies aérobiques effectuées en piscine sur des rythmes de musique latine.
- \* **Pêche en famille** : Jeux et activités en lien avec la biologie et la biodiversité des poissons. Apprentissage des techniques de pêche. (limite de 40 participants). **Inscription obligatoire deux jours avant l'événement au 514 280-6833.**
- **Piloxing** : Entraînement jumelant les exercices de Pilates, boxe et danse.
- \* **Pique-nique animé sur les amphibiens** : Kiosque, animation et jeux d'association. Présentation de spécimens vivants (crapaud, ouaouaron, salamandre).
- \* **Pique-nique animé sur les reptiles** : Kiosque, animation et jeux d'association. Présentation de spécimens vivants.
- \* **Rallye de la biodiversité** : Chasse aux insectes, identification d'arbres et grand jeu en plein air sur la biodiversité.
- **Randonnée à vélo** : Randonnée à vélo dans les rues de l'arrondissement.
- **Skate/BMX** : Découverte des techniques de la planche à roulettes, BMX et prestations.
- **Soccer bulle** : Compétition amicale de soccer pratiquée dans une bulle géante.
- **Tai Chi** : Mouvements continus et circulaires, misant sur la respiration et la souplesse.
- **Tam-tam et percussions** : Atelier permettant d'expérimenter les instruments de percussions de l'Afrique de l'Ouest, sous les conseils de l'artiste animateur.
- **Tonus Fesses-Abdos** : Programme d'exercices ciblant les muscles abdominaux et fessiers.
- **Yoga** : Exercices de postures et de respiration.
- **Zumba** : Chorégraphies aérobiques, sur des rythmes de musique latine.

\* **Événements spéciaux**

## QU'EST-CE QUE

**ZactiveNE**

Un concept d'animations et d'activités dans les parcs, pour tous, et gratuit!



## QUE SONT LES BOÎTES Prêt-à-Bouger

Du matériel de sports et de loisirs à emprunter pour s'amuser dans les parcs.

### OÙ TROUVER LES BOÎTES PRÊT-À-BOUGER

- PARC SAINT-JOSEPH**  
Boul. Gouin/boul. Perras, près de la 67<sup>e</sup> Avenue
- PARC ARMAND-BOMBARDIER**  
Boul. Perras/boul. Armand-Bombardier
- PARC CLÉMENTINE-DE LA ROUSSELIÈRE**  
Rue Notre-Dame Est/boul. De La Rousselière
- PARC FRANÇOIS-VAILLANCOURT**  
31<sup>e</sup> Av./rue René-Lévesque

## QU'EST-CE QUE Parc-O-Défi

Différents parcours d'activités qui utilisent le mobilier urbain dans les parcs de l'arrondissement, destinés aux enfants selon le groupe d'âge (2-5 ans, 6-8 ans, 9-12 ans). Les parcours, prêts à imprimer, sont disponibles sur le site Web de l'arrondissement.



RDP PAT ville.montreal.qc.ca/rdp-pat facebook.com/rdp.pat

Suivez-nous sur



# PROGRAMMATION **Zactive** NE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

PARCS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>ALEXIS-CARREL</b> Av. Alexis-Carrel/ boul. Perras		<b>Skate/BMX</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>Pour tous</b>  <b>Double corde</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>6 ans et +</b>	<b>Danse urbaine</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>13 ans et +</b>	<b>Soccer bulle</b> 18 h à 20 h <b>6-12 ans</b>  <b>Parkour</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>Pour tous</b>			
<b>ANDRÉ-CORBEIL-DIT-TRANCHEMONTAGNE</b> Boul. Gouin/26 <sup>e</sup> Av.		<b>Zumba</b> 18 h 15 à 19 h 15 <b>16 ans +</b> <b>Piloxing</b> 19 h 15 à 20 h 15 <b>16 ans +</b>		<b>Bootcamp</b> 18 h 30 à 20 h <b>16 ans et +</b>			
<b>ARMAND-BOMBARDIER</b> Boul. Armand-Bombardier/boul. Perras		<b>Animation de parc</b> 10 h à 13 h <b>Familles et enfants</b>	<b>Danses latines et antillaises</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>16 ans et +</b>	<b>Jazz-funky</b> 17 h 45 à 18 h 30 <b>6-12 ans</b>  <b>Hip hop/breakdance</b> 19 h à 19 h 45 <b>6-12 ans</b>	<b>Animation des jeux d'eau</b> 13 h 30 à 16 h <b>Enfants</b>  <b>Animation de parc</b> 18 h à 22 h <b>13 ans +</b>	<b>Zumba famille</b> 9 h 30 à 11 h <b>3 ans et +</b>  <b>Animation de parc</b> 18 h à 22 h <b>13 ans +</b>	<b>Animation des jeux d'eau</b> 13 h 30 à 16 h <b>Enfants</b>
<b>DES CAGEUX</b> Boul. Gouin/87 <sup>e</sup> Av.			<b>Animation de parc</b> 16 h à 20 h <b>Famille</b>			<b>Activité de découverte : vie sous les roches</b> 29 juillet 14 h à 16 h <b>Pour tous</b>	<b>Pique-nique animé sur les amphibiens</b> 16 juillet 12 h à 14 h <b>Pour tous</b>  <b>Rallye de la biodiversité</b> 20 août 14 h à 16 h <b>Pour tous</b>
<b>DOLLAR-MORIN</b> Rue de la Valinière/ boul. Maurice-Duplessis		<b>Zumba famille</b> 18 h 30 à 20 h <b>3 ans et +</b>	<b>Animation des jeux d'eau</b> 13 h 30 à 16 h <b>Enfants</b>  <b>Danse sociale</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>16 ans et +</b>				<b>Animation des jeux d'eau</b> 9 h 30 à 12 h <b>Enfants</b>
<b>MOULIN-DU-RAPIDE</b> Rue de Clichy/60 <sup>e</sup> Av.	<b>Tai Chi</b> 18 h 45 à 19 h 45 <b>16 ans et +</b>		<b>Yoga</b> 18 h 30 à 19 h 30 <b>16 ans et +</b>	<b>Tai Chi</b> 18 h 45 à 19 h 45 <b>16 ans et +</b>  <b>Pêche en famille</b> 13 juillet 18 h à 20 h 24 août 18 h à 20 h <b>*Inscription requise</b> <b>Familles avec enfant</b>		<b>Yoga</b> 10 h à 11 h <b>16 ans +</b>	
<b>PERH-KALM</b> Rue La Galissonnière/ rue Marcel-Raymond				<b>Animation des jeux d'eau</b> 13 h 30 à 16 h <b>Enfants</b>		<b>Animation des jeux d'eau</b> 13 h 30 à 16 h <b>Enfants</b>	
<b>PIERRE-BLANCHET</b> Av. Pierre-Blanchet/ av. André-Ampère				<b>Animation des jeux d'eau</b> 9 h 30 à 12 h <b>Enfants</b>		<b>Animation des jeux d'eau</b> 9 h 30 à 12 h <b>Enfants</b>	

Activités annulées en cas de pluie. Offert en collaboration avec les organismes suivants : Équipe RDP, GUÉPE, Maison des jeunes de RDP.

\* Inscription : 514 280-6833

# PROGRAMMATION **Zactive** NE POINTE-AUX-TREMBLES

PARCS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>ARÉNA RODRIGUE-GILBERT</b> 1515, boul. du Tricentenaire		<b>École de roller-blade</b> 18 h à 19 h   <b>8 ans +</b> Stationnement de l'aréna		<b>École de roller-blade</b> 18 h à 19 h   <b>8 ans +</b> Stationnement de l'aréna			
<b>DU BOUT-DE-L'ÎLE</b> Av. Bureau/100 <sup>e</sup> Av.					<b>Rallye de la biodiversité</b> 11 août   14 h à 16 h <b>Pour tous</b>		<b>Pique-nique animé sur les reptiles</b> 23 juillet   12 h à 14 h <b>Pour tous</b>  <b>Activité découverte : vie sous les roches</b> 30 juillet   14 h à 16 h <b>Pour tous</b>
<b>L'ÉCOLE SECONDAIRE DANIEL-JOHNSON</b> Boul. du Tricentenaire/ rue De Montigny		<b>Activités multisports</b> 16 h à 17 h   <b>8-18 ans</b> <b>Tonus fesses-abdos</b> 18 h à 19 h   <b>14 ans +</b> <b>Initiation au tennis</b> 18 h à 19 h   <b>8-12 ans</b> Raquettes incluses <b>Initiation au tennis</b> 19 h à 20 h   <b>16 ans +</b> Raquettes non incluses		<b>Randonnée à vélo</b> 13 h à 14 h   <b>8-18 ans</b> <b>Activités multisports</b> 16 h à 17 h   <b>12 ans +</b> <b>Tonus fesses-abdos</b> 18 h à 19 h   <b>14 ans +</b> <b>Initiation au tennis</b> 18 h à 19 h   <b>8-12 ans</b> Raquettes incluses <b>Initiation au tennis</b> 19 h à 20 h   <b>16 ans +</b> Raquettes non incluses		<b>Zumba en famille</b> 8 juillet et 19 août 9 h 30 à 10 h 30 <b>Pour tous</b> <b>Tam-tam et percussions en famille</b> 1 <sup>er</sup> juillet   10 h à 12 h <b>Pour tous</b> <b>Tam-tam et percussions</b> 5 août   18 h 30 à 20 h 30 <b>Pour tous</b>	
<b>L'ÉCOLE SECONDAIRE DE LA POINTE-AUX-TREMBLES</b> 15200, rue Sherbrooke Est	<b>Activité multisports</b> 14 h 30 à 15 h 30 <b>12 ans +</b>		<b>Activité multisports</b> 14 h 30 à 15 h 30 <b>12 ans +</b>			<b>Randonnée vélo en famille</b> 15 juillet et 5 août 9 h 30 à 10 h 30 <b>Pour tous</b>	
<b>PIERRE-PAYET</b> Rue Bellerville/rue Pauline-Donalda		<b>Tonus Fesses-Abdos</b> 13 h à 14 h   <b>16 ans +</b>			<b>Pêche en famille</b> 7 juillet   18 h à 20 h <b>*Inscription requise</b> <b>Familles</b> <b>Mise en forme douce</b> 11 h à 12 h   <b>50 ans +</b>	<b>Pêche en famille</b> 5 août   14 h à 16 h <b>*Inscription requise</b> <b>Familles</b>	
<b>RICHELIEU</b> 40 <sup>e</sup> Av./rue Forsyth	<b>Mise en forme aquatique</b> 16 h à 17 h   <b>13 ans +</b>		<b>Jeux aquatiques</b> 16 h à 17 h   <b>8 ans +</b>		<b>Tam-tam et percussions</b> 18 h 30 à 20 h 30 <b>Pour tous</b>	<b>Party aqua-zumba en famille</b> 12 août   9 h 30 à 10 h 30 <b>Pour tous</b> <b>Zumba en famille</b> 29 juillet   9 h 30 à 10 h 30 <b>Pour tous</b>	
<b>SAINT-GEORGES</b> 26 <sup>e</sup> Av./ rue Prince-Arthur	<b>Mise en forme santé du dos</b> 11 h à 12 h   <b>50 ans +</b> <b>Mise en forme aquatique</b> 18 h à 19 h   <b>13 ans +</b>			<b>Mise en forme aquatique</b> 17 h à 18 h   <b>13 ans +</b>	<b>Jeux aquatiques</b> 13 h à 14 h   <b>8 ans +</b>	<b>Party aqua-zumba en famille</b> 22 juillet et le 26 août 9 h 30 à 10 h 30 <b>Pour tous</b>	
<b>SAINT-JEAN-BAPTISTE</b> Boul. Saint-Jean-Baptiste/ rue René-Lévesque	<b>Zumba</b> 19 h à 20 h <b>Pour tous</b>	<b>Randonnée à vélo</b> 14 h 30 à 15 h 30 <b>Pour tous</b>  <b>Danse funky en famille</b> 17 h 30 à 18 h 15 <b>Pour tous</b>  <b>Danse urbaine</b> 18 h 30 à 19 h 15   <b>8 ans +</b>	<b>Parcours militaire</b> 18 h à 19 h <b>Pour tous</b>		<b>Danse urbaine en famille</b> 17 h 30 à 18 h 15 <b>Pour tous</b>  <b>Danse funky</b> 18 h 30 à 19 h 15 <b>8 ans +</b>	<b>Danse funky en famille</b> 9 h 45 à 10 h 30 <b>Pour tous</b>  <b>Danse urbaine</b> 11 h à 11 h 45 <b>8 ans +</b>	

Activités annulées en cas de pluie. Offert en collaboration avec les organismes suivants : Société Ressources Loisirs de PAT, GUÉPE, L'Émerveil Mandingue, École de danse Martine Simard.

\* Inscription : 514 280-6833