

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

ALBÉRIC-BOURGEOIS avenue André-Ampère / 25^e Avenue

ANIMATION PRÊT-À-BOUGER	25 JUIN AU 9 AOÛT	Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi 14 h à 20 h	6 À 12 ANS	
ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ SUR EXERCISEURS	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 16 h 30 à 18 h et 18 h 30 à 20 h	Tous	
ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ SUR EXERCISEURS	27 JUIN AU 15 AOÛT	Jeudi 13 h à 15 h	Tous	

ANDRÉ-CORBEIL-DIT-TRANCHEMONTAGNE boulevard Gouin Est / 26^e Avenue

KAYAK DE MER (INITIATION) ET RABASKA AVEC GUIDE *	24 AOÛT	Samedi 9 h 30 à 12 h 30	8 ANS +	
---	---------	-------------------------	---------	--

ARMAND-BOMBARDIER | PLACE PAUL-DÉJEAN boulevard Armand-Bombardier / boulevard Perras

ULTIMATE	4 ET 18 JUILLET 1 ^{ER} ET 15 AOÛT	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	6 À 12 ANS 13 ANS +	
DANSE LATINE ET ANTILLAISE	28 JUIN AU 16 AOÛT	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	18 ANS +	
MEGA CARDIO DANSE RDP	29 JUIN ET 24 AOÛT	Samedi 15 h à 18 h	Tous	

DE LA COULÉE-GROU 132^e Avenue / boulevard Gouin Est

ZUMBA OR	29 JUILLET AU 19 AOÛT	Lundi 18 h à 19 h	55 ANS +	
TAÏ CHI	29 JUILLET AU 19 AOÛT	Lundi 19 h à 20 h	55 ANS +	

DOLLARD-MORIN rue Valinière / boulevard Maurice-Duplessis

DANSES SOCIALES	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	55 ANS +	
ZUMBA	29 JUIN AU 17 AOÛT	Samedi 10 h à 11 h 30	FAMILLE	

Sauf si indication contraire, les activités sont annulées en cas de pluie ou de chaleur extrême. Pour valider si l'activité a lieu, appelez au 514 872-1647.

Programmation offerte en collaboration avec : Équipe RDP, Prévention Pointe-de-l'Île, La Route de Champlain et Centre de leadership pour la jeunesse Don Bosco.

INSCRIPTION 438 725-2735 info@laroutedechamplain.com
* Aucune expérience requise (initiation).
** Avoir déjà réalisé une sortie de kayak de mer (intermédiaire).

INSCRIPTION 514 648-6421 (Centre de leadership pour la jeunesse Don Bosco)

MATÉRIEL FOURNI

ACCESSIBLE POUR PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE

ENVIE DE VOUS AMUSER ?

Participez aux **ANIMATIONS PARC-EN-FOLIE!** Des activités sur divers plateaux seront offertes pendant l'été : jeux d'adresse et coopératifs, activités sportives, danse et modules de jeux. **Soyez au rendez-vous les dimanche 7 et 21 juillet, 4 et 18 août de 14 h à 17 h!**

PARC ARMAND-BOMBARDIER



DON-BOSCO boulevard Perras / avenue Rita-Levi-Montalcini

SOCCER BULLE	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 18 h à 20 h	6 À 12 ANS	
JEUX ET SPORTS AQUATIQUES	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 13 h à 15 h	Tous	
PARCOURS URBAIN - MISE EN FORME	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 16 h à 21 h	14 ANS +	
SOIRÉE CULTURE URBAINE AVEC DJ	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h 30 à 21 h 30	Tous	
BASKETBALL 3 VS 3	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h 30 à 21 h 30	14 ANS +	
DANSE URBAINE	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	FAMILLE 18 ANS +	
DEK HOCKEY LIBRE	27 JUIN AU 15 AOÛT	Jeudi 19 h à 22 h	10 À 17 ANS	
CHAMPIONNAT DEK HOCKEY	28 JUIN AU 16 AOÛT	Vendredi 18 h à 22 h	12 À 17 ANS	
COUPE DEK HOCKEY RDP-PAT	20 JUILLET	Samedi 9 h à 17 h	10 À 17 ANS	
BEACH PARTY	13 JUILLET ET 10 AOÛT	Samedi 13 h à 16 h	Tous	
JEUX ET SPORTS AQUATIQUES	6, 20 ET 27 JUILLET 3 ET 17 AOÛT	Samedi 13 h à 15 h	Tous	

ERNEST-ROULEAU autoroute 25 / boulevard Gouin Est

KAYAK DE MER (INITIATION) ET RABASKA AVEC GUIDE *	22 JUIN ET 6 JUILLET	Samedi 9 h 30 à 12 h 30	8 ANS +	
KAYAK DE MER (INTERMÉDIAIRE) AVEC GUIDE **	29 JUIN ET 27 JUILLET	Samedi 9 h 30 à 12 h 30	8 ANS +	

SAINT-JOSEPH | PLACE PUBLIQUE boulevard Gouin Est / 68^e Avenue

ZUMBA	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	18 ANS +	
ZALBOX	26 JUIN 3, 10 ET 24 JUILLET 7 AOÛT	Mercredi 18 h à 19 h	18 ANS +	
YOGA	26 JUIN 3, 10 ET 24 JUILLET 7 AOÛT	Mercredi 19 h à 20 h	18 ANS +	
TAÏ CHI	27 JUIN 11 JUILLET AU 15 AOÛT	Jeudi 18 h 45 à 19 h 45	18 ANS +	
ANIMATION PRÊT-À-BOUGER	30 JUIN AU 18 AOÛT	Dimanche 14 h à 17 h	Tous	
DANSE AFRICAINE (INITIATION)	30 JUIN AU 18 AOÛT	Dimanche 15 h à 16 h 30	Tous	
ANIMATIONS PARC-EN-FOLIE	7 ET 21 JUILLET 4 ET 18 AOÛT	Dimanche 14 h à 17 h	Tous	

SAINTE-MARTHE rue Jacques-Rousseau / boulevard Perras

ANIMATION PRÊT-À-BOUGER	25 JUIN AU 9 AOÛT	Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi 14 h à 20 h	6 À 12 ANS	
-------------------------	-------------------	--	------------	--

ZOTIQUE-ST-JEAN boulevard Gouin Est / 60^e Avenue

ZALBOX	17 ET 31 JUILLET 14 AOÛT	Mercredi 18 h à 19 h	18 ANS +	
YOGA	17 ET 31 JUILLET 14 AOÛT	Mercredi 19 h à 20 h	18 ANS +	
TAÏ CHI	4 JUILLET	Jeudi 18 h 45 à 19 h 45	18 ANS +	



PARCS DE POINTE-AUX-TREMBLES

CLÉMENTINE-DE LA ROUSSELIÈRE 14096, rue Notre-Dame Est

CARDIO-VITALITÉ	28 JUIN AU 16 AOÛT	Vendredi 10 h à 11 h	50 ANS +
PÊCHE EN FAMILLE	29 JUIN	Samedi 13 h à 16 h	Tous
PÊCHE EN HERBE	27 JUILLET	Samedi 13 h à 16 h	9 À 12 ANS

DORIS-LUSSIER 5^e Avenue / rue Notre-Dame Est

ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ SUR EXERCISEURS	26 JUIN AU 16 AOÛT	Mercredi et Vendredi 10 h à 11 h 30	50 ANS +
--	--------------------	-------------------------------------	----------

ÉCOLE SECONDAIRE DE LA POINTE-AUX-TREMBLES 15200, rue Sherbrooke Est

INITIATION AU TENNIS	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 18 h à 19 h Mardi 19 h à 20 h	9 À 12 ANS 18 ANS +
----------------------	--------------------	--	------------------------

FRANÇOIS-VAILLANCOURT 28^e Avenue / rue Ubaldo-Paquin

ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ SUR EXERCISEURS	27 JUIN AU 16 AOÛT	Jeudi et Vendredi 18 h 30 à 20 h	14 ANS +
ENTRAÎNEMENT INTENSIF EN CIRCUIT	29 JUIN AU 17 AOÛT	Samedi 9 h 30 à 11 h	14 ANS +

PIERRE-PAYET rue Bellerive / rue Pauline-Donalda

MISE EN FORME DOUCE	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 10 h à 11 h	50 ANS +
PÊCHE EN FAMILLE	14 JUILLET	Vendredi 13 h à 16 h	Tous
PÊCHE EN HERBE	11 AOÛT	Vendredi 13 h à 16 h	9 À 12 ANS
KAYAK DE MER (INITIATION) AVEC GUIDE *	13 JUILLET ET 10 AOÛT	Samedi 9 h 30 à 12 h (sortie de 1 h)	Tous
KAYAK DE MER (INTERMÉDIAIRE) AVEC GUIDE **	31 AOÛT ET 14 SEPT.	Samedi 9 h 30 à 12 h (sortie de 1 h)	16 ANS +
FESTIVAL À FLOTS!	20 ET 21 JUILLET	Samedi et Dimanche 9 h à 17 h	Tous
DÉFIS EN NATURE	24 AOÛT	Samedi 13 h à 16 h	FAMILLE

Programmation offerte en collaboration avec : Société Ressources-Loisirs de PAT, GUEPE, École de danse Martine Simard, Prévention Pointe-de-l'Île, Émerveil Mandingue, Cardio Plein-Air et La Route de Champlain.

Venez vous amuser le **samedi 7 septembre, de 13 h à 17 h**, lors de la **JOURNÉE DES GRANDS DÉFIS!** Une panoplie d'activités excitantes seront offertes pour les 8 ans et plus : jeu de bataille navale géant, volley-pong, tic-tac-toe basket, skate-board interactif et plus encore!

PARC SAINT-JEAN-BAPTISTE

SAUREZ-VOUS RELEVER LES DÉFIS ?



PLACE DU VILLAGE-DE-LA-POINTE-AUX-TREMBLES boulevard Saint-Jean-Baptiste / rue Notre-Dame Est

YOGA	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 18 h à 19 h 30	Tous
COURS DE 4 POUNDS ET 4 PIYO	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 ANS +
YOGA PARENTS-ENFANTS	20 ET 27 JUILLET 3 ET 17 AOÛT	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	5 ANS +

RICHELIEU 40^e Avenue / rue Forsyth

ANIMATION PRÊT-À-BOUGER	2 JUILLET AU 16 AOÛT	Mardi, Mercredi, Jeudi Vendredi 14 h à 20 h	9 À 12 ANS
BASKETBALL ANIMÉ	3 JUILLET AU 14 AOÛT	Mercredi 16 h à 21 h	12 À 17 ANS
DANSE ET PERCUSSIONS AFRICAINES	28 JUIN AU 16 AOÛT	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	Tous

SAINT-GEORGES 13050, rue Prince-Albert

AQUA-DOUCEUR (EN EAU PEU PROFONDE)	27 JUIN AU 15 AOÛT	Jeudi 16 h à 17 h	18 ANS +
AQUA-TONUS (EN EAU PEU PROFONDE)	28 JUIN AU 16 AOÛT	Vendredi 16 h à 17 h	14 ANS +
PARTY AQUA-ZUMBA	6 ET 20 JUILLET 3 ET 17 AOÛT	Samedi 15 h à 16 h	Tous

SAINT-JEAN-BAPTISTE boulevard Saint-Jean-Baptiste / rue René-Lévesque

CARDIO-BOOTCAMP	1 ^{ER} JUILLET AU 19 AOÛT	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	14 ANS +
ZUMBA	25 JUIN AU 13 AOÛT	Mardi 19 h à 20 h 30	14 ANS +
SOCCER LIBRE	3 JUILLET AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h à 20 h	6 À 12 ANS
DANSE JAZZ ET HIP-HOP	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	12 À 17 ANS
YOGA SUR CHAISE	27 JUIN AU 15 AOÛT	Jeudi 13 h 30 à 14 h 30	50 ANS +
ANIMATION PRÊT-À-BOUGER	2 JUILLET AU 16 AOÛT	Mardi, Mercredi, Jeudi Vendredi 14 h à 20 h	6 À 12 ANS
JOURNÉE DES GRANDS DÉFIS	7 SEPTEMBRE	Samedi 13 h à 17 h	Tous

SAINTE-MARIA-GORETTI 488, 85^e Avenue

AQUA-DOUCEUR (EN EAU PEU PROFONDE)	26 JUIN AU 14 AOÛT	Mercredi 13 h à 14 h	14 ANS +
------------------------------------	--------------------	----------------------	----------

- INSCRIPTION 514 280-6833 (GUEPE)
- INSCRIPTION 438 725-2735 info@laroutedechamplain.com
* Aucune expérience requise (initiation).
** Avoir déjà réalisé une sortie de kayak de mer (intermédiaire).
- MATÉRIEL FOURNI
- ACCESSIBLE POUR PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE

Sauf si indication contraire, les activités sont annulées en cas de pluie ou de chaleur extrême. Pour valider si l'activité a lieu, appelez au 514 872-1647.



QU'EST-CE QUE ZONE ACTIVE

ZONE ACTIVE est un concept d'animations et d'activités physiques, sportives et de loisir offertes GRATUITEMENT dans les parcs!

Les 20 et 21 juillet, participez à l'événement Festival à flots au parc Pierre-Payet! **Initiez-vous à différents sports nautiques!**

NOUVEAU!

KAYAK DE MER ET RABASKA

ZONE ACTIVE vous invite à profiter du cadre enchanteur de la rivière des Prairies et du fleuve Saint-Laurent en kayak de mer ou à bord d'un rabaska! Découvrez tous leurs attraits accompagné d'un guide d'aventure certifié! Plusieurs départs sont disponibles aux parcs **Pierre-Payet, André-Corbeil-dit-Tranchemontagne et Ernest-Rouleau**. Réservez votre place! *

Plusieurs dates. Pour l'horaire, consultez la programmation.

Consultez la page ZONE ACTIVE au ville.montreal.qc.ca/rdp-pat pour la description détaillée des activités offertes.

RDPAT

SUIVEZ-NOUS
PARTAGER VOS MOMENTS #RDPPAT