



Activités **GRATUITES** (avec et sans inscription)
offertes dans les installations et par les organismes partenaires
du 1^{er} au 31 mars 2015

ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION

En tout temps

[Baignade libre](#)

[Patinoires extérieures](#)

[Patinage libre intérieur](#)

[Toboggan](#)

ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

(Places limitées)

Pour inscription :

- 1- Envoyez un courriel à evenements-rdp-pat@ville.montreal.qc.ca.
- 2- Inscrivez votre nom et votre numéro de téléphone
- 3- Inscrivez la date, l'heure, le lieu de l'activité désirée.
- 4- Une confirmation vous sera envoyée dans les 2 jours ouvrables.

En tout temps					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Maîtres nageurs					
Toutes les personnes intéressées par la natation et l'entraînement sont invitées à venir faire un essai avec le club des maîtres nageurs du CARP. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Club aquatique de Rivière-des-Prairies	Centre aquatique de Rivière-des-Prairies 12 515, boulevard Rodolphe-Forget	Lundi de 19h30 à 21h mercredi et vendredi de 20h à 21h	5
Entraînement natation – En route vers les jeux de Montréal					
Tous les jeunes intéressés par la natation et l'entraînement sont invités à venir faire un essai avec le club du CARP. Casque de bain obligatoire.					
	10 ans et moins	Club aquatique de Rivière-des-Prairies	Centre aquatique de Rivière-des-Prairies 12 515, boulevard Rodolphe-Forget	Mardi et jeudi de 17h à 19h samedi de 6h45 à 8h	5
Entraînement natation – En route vers les jeux de Montréal					
Tous les jeunes intéressés par la natation et l'entraînement sont invités à venir faire un essai avec le club du CARP. Casque de bain obligatoire.					
	11 ans et plus	Club aquatique de Rivière-des-Prairies	Centre aquatique de Rivière-des-Prairies 12 515, boulevard Rodolphe-Forget	Lundi 17h30 à 19h mercredi et vendredi de 17h à 19h samedi de 6h45 à 8h10	5

Mardi 3 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Yoga-stretching					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
Natation libre					
Venez nager à votre rythme en toute tranquillité (sans les conseils d'un entraîneur). Prérequis: Adulte et jeune de 12 ans et plus capables de nager 50 m. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes - Ados	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	11h à 11h50	8
Yoga doux / Relaxation					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6

Mercredi 4 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Insanity					
Ce cours contribue à améliorer la capacité cardiovasculaire, la force, la puissance et la flexibilité dans une variété d'exercices.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h30 à 20h30	3

Jeudi 5 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-zumba					
À l'aide d'une ceinture à la taille, les participants exécutent des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires. En partie profonde. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	13h à 13h50	8

Pilates tonus					
	Adultes - Ados	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	8

Dimanche 8 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Jouer dehors, c'est du sport! Pour en apprendre un peu plus sur la nature à Montréal : randonnée guidée en raquettes et collations santé.					
	TOUS	GUÊPE (Groupe uni des éducateurs-naturalistes et professionnels en environnement) et Québec en forme	Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies 12300, boulevard Gouin Est (Pavillon des marais)	13h à 16h	Inscription avant le 5 mars 514 280-6833 (Kim)

Dimanche 8 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
Sports d'équipe Initiation à plusieurs sports et activités physiques pour les tout-petits : soccer, hockey cosom, basketball et jeux coopératifs. Tenue sportive obligatoire.					
	3-5 ans	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	11h à 11h50	4

Lundi 9 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Zumba Gold (tout en douceur)					
	50 ans et +	Relais du Bout	Centre communautaire Le Mainbourg 14 115, rue Prince-Arthur	18h à 19h	2

Mardi 10 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-zumba					
À l'aide d'une ceinture à la taille, les participants exécutent des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires. En partie profonde. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 20h50	10
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
Yoga doux / Relaxation					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
Yoga-stretching					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
Aqua-souplesse					
Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour débutant ou pour les gens avec des problèmes de genoux, de dos ou autres. Échauffements, exercices cardiovasculaires, de souplesse, de musculation et des étirements. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	13h à 13h50	4
Escrime niveau débutant					
	9-17 ans	Relais du Bout	École Sainte-Germaine-Cousin 1880, 48 ^e avenue, Pointe-aux-Trembles	18h30 à 19h30	2
Conditionnement physique mise en forme +					
	15 ans et +	Relais du Bout	Centre communautaire Le Mainbourg 14 115, rue Prince-Arthur	19h30 à 20h30	1

Mercredi 11 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Insanity Ce cours contribue à améliorer la capacité cardiovasculaire, la force, la puissance et la flexibilité dans une variété d'exercices.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h30 à 20h30	3

Jeudi 12 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Pilates tonus					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	8
Escrime niveau débutant					
	9-17 ans	Relais du Bout	École Sainte-Germaine-Cousin 1880, 48 ^e avenue, Pointe-aux-Trembles	18h30 à 19h30	2
Conditionnement physique mise en forme +					
	15 ans et +	Relais du Bout	Centre communautaire Le Mainbourg 14 115, rue Prince-Arthur	19h30 à 20h30	1

Dimanche 15 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
Sports d'équipe Initiation à plusieurs sports et activités physiques pour les tout-petits : soccer, hockey cosom, basketball et jeux coopératifs. Tenue sportive obligatoire.					
	3-5 ans	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	11h à 11h50	4

Lundi 16 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Conditionnement physique Exercices cardiovasculaires et musculaires visant la mise en forme.					
	55 et +	Équipe RDP	Centre communautaire de Rivière-des-Prairies 9140, boulevard Perras	9h30 à 11h	5
Entraînement abdo-fessier Exercices sur musique rythmée pour tonifier le ventre et les fesses.					
	16 et +	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	19h30 à 20h30	2
Karaté débutant					
Aqua-zumba À l'aide d'une ceinture à la taille, les participants exécutent des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires. En partie profonde. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 20h50	8

Mardi 17 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-forme Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Échauffements, exercices cardiovasculaires, de musculation et des étirements. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h à 19h50	6
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
Yoga doux / Relaxation					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2

Yoga-stretching					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
Bootcamp Programme d'entraînement de groupe visant l'amélioration des performances physiques au sens large avec une alternance d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire.					
	16 et +	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	19h45 à 20h45	3

Mercredi 18 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Insanity Ce cours contribue à améliorer la capacité cardiovasculaire, la force, la puissance et la flexibilité dans une variété d'exercices.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h30 à 20h30	3
Zumba Mise en forme par la danse.					
	16 et +	Équipe RDP	Centre récréatif de RDP 7650, boulevard Maurice-Duplessis	19h à 20h	5

Jeudi 19 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-jogging À l'aide d'une ceinture à la taille, les participants exécutent des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires. En partie profonde. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h à 19h50	8
Pilates tonus					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	8
Bootcamp Programme d'entraînement de groupe visant l'amélioration des performances physiques au sens large avec une alternance d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire.					
	16 et +	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	18h30 à 19h30	5

Samedi 21 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Karaté débutant					
	6 et +	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	10h à 11h	5
Danse					
	5-6 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	11h à 12h	5
Danse					
	7-9 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	12h à 13h	5
Danse					
	10-12 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	13h à 14h	5
Cuisine Confection d'un mets avec les enfants.					
	6-12 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	13h30 à 14h30	3
Danse et spectacle					
	3-4 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	9h à 10h	5
Danse					
	3-4 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	10h à 11h	5

Dimanche 22 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Hockey cosom					
	6-8 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin 12 230, rue Fernand-Gauthier	12h à 13h	5
Hockey cosom					
	9-12 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin 12 230, rue Fernand-Gauthier	13h à 14h	5
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
Sports d'équipe					
Initiation à plusieurs sports et activités physiques pour les tout-petits: soccer, hockey cosom, basketball et jeux coopératifs. Tenue sportive obligatoire.					
	3-5 ans	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	11h à 11h50	4
Mini Karaté					
Initiation au karaté sous forme d'ateliers et de jeux.					
	3-5 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de Rivière-des-Prairies 7650, boulevard Maurice-Duplessis	9h à 10h	5

Lundi 23 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-souplesse					
Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour débutant ou pour les gens avec des problèmes de genoux, de dos ou autres. Échauffements, exercices cardiovasculaires, de souplesse, de musculation et des étirements. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	8h à 8h50	16
Aqua-zumba					
À l'aide d'une ceinture à la taille, les participants exécutent des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires. En partie profonde. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 20h50	8

Mardi 24 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Yoga doux / Relaxation					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
Yoga-stretching					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
Aqua spinning – Aquaforme – Aquajogging Venez faire l'essai d'un entraînement cardiovasculaire sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau (partie peu profonde), d'un entraînement d'aquaforme (en partie peu profonde) et un entraînement d'aquajogging (partie profonde avec ceinture de flottaison). 20 minutes par activité. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes	Club aquatique de Rivière-des-Prairies	Centre aquatique de Rivière-des-Prairies 12 515, boulevard Rodolphe-Forget	20h à 21h	36

Mercredi 25 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Insanity Ce cours contribue à améliorer la capacité cardiovasculaire, la force, la puissance et la flexibilité dans une variété d'exercices.					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h30 à 20h30	3

Jeudi 26 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-forme femme Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Échauffements, exercices cardiovasculaires, musculation et étirements. Casque de bain obligatoire.					
	Adultes - Femmes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h à 15h50	19
Pilates tonus					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	8

Samedi 28 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua spinning – Aquaforme - Aquajogging Venez faire l'essai d'un entraînement cardiovasculaire sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau (partie peu profonde), d'un entraînement d'aquaforme (en partie peu profonde) et un entraînement d'aquajogging (partie profonde avec ceinture de flottaison. 20 minutes par activité. Casque de bain obligatoire					
	Adultes	Club aquatique de Rivière-des-Prairies	Centre aquatique de Rivière-des-Prairies 12 515, boulevard Rodolphe-Forget	11 à 12h	36
Clinique d'évaluation de natation Venez faire évaluer votre enfant ou vous-même afin de connaître votre niveau d'habileté en natation. Casque de bain obligatoire.					
	Tous	Club aquatique de Rivière-des-Prairies	Centre aquatique de Rivière-des-Prairies 12 515, boulevard Rodolphe-Forget	9h à 11h	Illimité

Dimanche 29 mars					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
Sports d'équipe Initiation à plusieurs sports et activités physiques pour les tout-petits : soccer, hockey cosom, basketball et jeux coopératifs. Tenue sportive obligatoire.					
	3-5 ans	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	11h à 11h50	4

Mardi 31 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Yoga doux / Relaxation					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
Badminton libre					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
Yoga-stretching					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2