

BALADE À VÉLO ENTRE FEMMES*



Lundi 23 septembre | 17 h à 18 h
Jardin de l'Église Notre-Dame-
des-Sept-Douleurs
*Offert par Le Centre des femmes
de Verdun*
**Activité réservée aux personnes ne
s'identifiant pas comme homme cisgenre*

ZUMBA FAMILIAL



*Dans le cadre la fête de quartier
« Verdun aux mille couleurs »*
Samedi 28 septembre
13 h et 14 h 30
Esplanade du Quai 5160
En collaboration avec Pro Actif Santé

INITIATION À LA COURSE À PIED



Samedi 12 octobre | 11 h 30
Esplanade du Quai 5160
Offert par Cardio Plein Air

ADRESSES

**Esplanade du Quai 5160-
Maison de la culture de Verdun**
5160, boul. LaSalle

**Parc de l'Honorable-
George-O'Reilly**
6500, boul. LaSalle

Parc Arthur-Therrien
3750, boul. Gaétan-Laberge

Parc de West Vancouver
Angle du boul. de l'Île-des-Sœurs
et de la rue Corot

Parc de la Fontaine
550, place de la Fontaine

École de cirque de Verdun
5190, boul. LaSalle

Piste de danse
7000, boul. LaSalle

Parc Maynard-Ferguson
Angle de la rue Claude Vivier et
du chemin de la Pointe-Sud

Parc Archie-Wilcox
Angle de la rue Woodland et du
boulevard LaSalle

Parc Willibrord
800, rue Willibrord

**Jardin de l'Église Notre-
Dame-des-Sept-Douleurs**
4155, rue Wellington



VERDUN
Actif

**GARDEZ-VOUS EN FORME ET
AMUSEZ-VOUS EN PARTICIPANT
AUX ACTIVITÉS GRATUITES!**

RENDEZ-VOUS ACTIFS

offerts gratuitement

RENSEIGNEMENTS

514 765-7150

ville.montreal.qc.ca/verdun

CARDIO VITALITÉ



(55 ans et +)

Jeudi 5 septembre | 11 h 30
Esplanade du Quai 5160
Offert par Cardio Plein Air

INITIATION AUX TECHNIQUES DE CIRQUE POUR ADULTES



Mercredi 11 septembre | 18 h à 20 h 30
Espace vert derrière l'école de cirque de Verdun

Offert par l'École de cirque de Verdun

* L'inscription est requise au Centre communautaire Marcel-Giroux ou Elgar

PRÊT GRATUIT DE KAYAKS ET DE PLANCHES À PAGAIE



Samedi 7 septembre | 13 h à 17 h
Parc de L'Honorable-George-O'Reilly
En collaboration avec Espace NAVI nautique en ville

YOGA SUR LES BERGES



Samedi 14 septembre | 12 h 30 à 16 h 30
Remis au 15 septembre en cas de pluie
Piste de danse, près des Serres municipales

Offert par Pro-Actif Santé, en collaboration avec Marie-Josée Chouinard

ENTRAÎNEMENT KICKBOXING



Samedi 7 septembre | 14 h à 17 h
14 h à 15 h : Enfants (et parents)
15 h à 16 h : Adolescents
16 h à 17 h : Adultes
Parc Arthur-Therrien
Offert par Angry Monkey MMA

BOUGEONS ENSEMBLE : INITIATION À L'ENTRAÎNEMENT



(55 ans et +)

Lundis | 18 h à 19 h
Parc Maynard-Ferguson : 16 septembre
Parc Archie-Wilcox : 7 octobre
Offert par ProDev Performance

ZUMBA



Samedis | 17 h à 18 h
Parc West Vancouver : samedis 7 et 21 septembre, 5 et 19 octobre
Parc de la Fontaine : samedis 14 et 28 septembre, 12 et 26 octobre
Offert par Deborah Osipian

INITIATION AU TAÏ-CHI LA FORME DE PÉKIN



Mercredis 18 septembre et 9 octobre
14 h à 15 h

Parc Willibrord
Offert par Karaté communautaire Shotokan Verdun