



Municipalités  
et familles

Activités **GRATUITES** (avec et sans inscription)  
offertes dans les installations et par les organismes partenaires  
du 1<sup>er</sup> 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](mailto: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
<b>Maîtres nageurs</b>					
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
<b>Entraînement natation – En route vers les jeux de Montréal</b>					
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
<b>Entraînement natation – En route vers les jeux de Montréal</b>					
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
<b>Yoga-stretching</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
<b>Natation libre</b> 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
<b>Yoga doux / Relaxation</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
<b>Badminton libre</b>					
	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
<b>Insanity</b> 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
<b>Aqua-zumba</b> 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					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
	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
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

<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
<b>Yoga doux / Relaxation</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
<b>Yoga-stretching</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
<b>Aqua-souplesse</b>					
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
<b>Escrime niveau débutant</b>					
	9-17 ans	Relais du Bout	École Sainte-Germaine-Cousin 1880, 48 <sup>e</sup> avenue Pointe-aux-Trembles	18h30 à 19h30	2
<b>Conditionnement physique mise en forme +</b>					
	15 ans et +	Relais du Bout	Centre communautaire Le Mainbourg 14 115, rue Prince-Arthur	19h30 à 20h30	1

<b>Mercredi 11 mars</b>					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
<b>Insanity</b>					
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
<b>Pilates tonus</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	8
<b>Escrime niveau débutant</b>					
	9-17 ans	Relais du Bout	École Sainte-Germaine-Cousin 1880, 48 <sup>e</sup> avenue Pointe-aux-Trembles	18h30 à 19h30	2
<b>Conditionnement physique mise en forme +</b>					
	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
<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
<b>Sports d'équipe</b> 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
<b>Conditionnement physique</b> Exercices cardiovasculaires et musculaires visant la mise en forme.					
	55 et +	Équipe RDP	Centre communautaire de RDP 9140, boulevard Perras	9h30 à 11h	5
<b>Entraînement abdo-fessier</b> Exercices sur musique rythmée pour tonifier le ventre et les fesses.					
	16 et +	Équipe RDP	Centre récréatif de RDP 7650, boulevard Maurice-Duplessis	19h30 à 20h30	2
<b>Karaté débutant</b>					
	6 ans +	Équipe RDP	Centre récréatif de RDP 7650, boulevard Maurice-Duplessis	18h30 à 19h30	5

## Mardi 17 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
<b>Aqua-forme</b> 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
<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
<b>Yoga doux / Relaxation</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
<b>Yoga-stretching</b>					
	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 RDP 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 RDP 7650, boulevard Maurice-Duplessis	18h30 à 19h30	5
--	---------	------------	--	---------------	---

## Samedi 21 mars

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

## Dimanche 22 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
<b>Hockey cosom</b>					
	6-8 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin 12 230, rue Fernand-Gauthier	12h à 13h	5
<b>Hockey cosom</b>					
	9-12 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin 12 230, rue Fernand-Gauthier	13h à 14h	5
<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
<b>Sports d'équipe</b> 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
<b>Mini Karaté</b> Initiation au karaté sous forme d'ateliers et de jeux.					
	3-5 ans	Équipe RDP	Centre récréatif de RDP 7650, boulevard Maurice-Duplessis	9h à 10h	5

## Lundi 23 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
<b>Aqua-souplesse</b> 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

## Mardi 24 mars

ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
<b>Yoga doux / Relaxation</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
<b>Yoga-stretching</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2
<b>Aqua spinning – Aquaforme – Aquajogging</b> 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
<b>Insanity</b> 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
<b>Aqua-forme femme</b> 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
<b>Pilates tonus</b>					
	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
<b>Aqua spinning – Aquaforme - Aquajogging</b> 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
<b>Clinique d'évaluation de natation</b> 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
<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Piscine Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	18h30 à 21h30	6
<b>Sports d'équipe</b> 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
<b>Yoga doux / Relaxation</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	19h35 à 21h05	2
<b>Badminton libre</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	20h à 22h	6
<b>Yoga-stretching</b>					
	Adultes	Société Ressources loisirs de Pointe-aux-Trembles	Centre Roussin 12 125, rue Notre-Dame est	15h30 à 17h	2