

POINTE-AUX-TREMBLES



**Activités gratuites pour
bouger dans les parcs avec
l'Escouade en forme!**

RENSEIGNEMENTS

Facebook/escouadeenforme

rdppat@ville.montreal.qc.ca

311 ou 514 645-4519



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal 

27 JUIN AU 18 AOÛT

Programmation régulière



Tous les lundis

10 h à 11 h : Tonus fesses-abdos – Parc Pierre-Payet

16 h à 17 h : Musculation pour tous – Parc Saint-Georges

17 h à 18 h : Cours de danse pour toute la famille – Parc Pierre-Payet

18 h 20 à 19 h 30 : Cours de danse pour toute la famille – Parc Saint-Jean-Baptiste

18 h 30 à 19 h 45 : Club de course – Centre Roussin

Tous les mardis

11 h à 12 h : Club de marche – Centre Roussin

11 h 45 à 12 h 25 : Danse pour toute la famille – Parc Richelieu

13 h à 14 h : Cours de danse pour toute la famille – Parc Saint-Georges

17 h à 18 h : Cours de danse pour toute la famille – Parc Richelieu

17 h à 18 h : Parcours militaire – Parc Saint-Jean-Baptiste

18 h 30 à 19 h 30 : Cours de danse pour toute la famille – Parc Du Colombier

19 h à 20 h : Tonus fesses-abdos – Parc Richelieu

19 h à 21 h : Initiation au scoutisme – Parc Saint-Jean-Baptiste

Tous les mercredis

18 h à 20 h : Découvre ton voisinage – Lieux variés (horaire à la page suivante)

18 h 30 à 19 h 30 : Cours de danse – Parc Clémentine-De La Rousselière

Tous les jeudis

10 h 30 à 12 h : Randonnée à vélo – Centre Roussin

17 h à 18 h : Cours de danse pour toute la famille – Parc Daniel-Johnson

17 h à 18 h : Musculation pour tous – Parc Saint-Georges

18 h 30 à 19 h 30 : Cours de danse pour toute la famille – Parc Saint-Georges

18 h 30 à 19 h 45 : Club de course – Centre Roussin

Tous les vendredis

16 h 30 à 17 h 30 : Cours de danse pour toute la famille – Parc Du Colombier

18 h 15 à 19 h 15 : Cours de danse pour toute la famille – Parc Pierre-Payet

Veillez noter qu'en cas de pluie, les activités sont annulées.

Autres activités

JUIN

Mercredi - 29 juin – 18 h à 20 h – Découvre ton voisinage – Parc Richelieu

Jeudi - 30 juin – 16 h à 19 h – Quidditch – Parc Pierre-Payet

JUILLET

Mardi - 5 juillet – 16 h à 19 h – Water-polo ou aqua forme – Piscine Saint-Georges

Mercredi - 6 juillet – 18 h à 20 h – Découvre ton voisinage – Parc Du Colombier

Dimanche - 10 juillet – 14 h à 19 h – Kickball / Vélo – Parc Clémentine-De La Rousselière

Lundi - 11 juillet – 16 h à 19 h – Water-polo ou aqua forme – Piscine Saint-Georges

Mardi - 12 juillet – 16 h à 19 h – Water-polo ou aqua forme – Piscine Saint-Georges

Mercredi - 13 juillet – 18 h à 20 h – Découvre ton voisinage – Parc Philiass-Desrochers

Jeudi - 14 juillet – 16 h à 19 h – Indiana Jones – Parc Du Colombier

Samedi - 16 juillet – 13 h à 14 h – Danse – Parc François-Vaillancourt

Samedi - 16 juillet – 14 h 30 à 15 h 30 – Danse – Parc Daniel-Johnson

Samedi - 16 juillet – 16 h à 17 h – Danse – Parc Saint-Jean-Baptiste

Dimanche - 17 juillet – 13 h à 14h – Danse – ESPAT

Dimanche - 17 juillet – 14 h 30 à 15 h 30 – Danse – Parc Richelieu

Dimanche - 17 juillet – 16 h à 17 h – Danse – Parc Saint-Georges

Lundi - 18 juillet – 16 h à 19 h – Jeux collectifs – Parc Richelieu

Mardi - 19 juillet – 16 h à 19 h – Call of Duty – Parc François-Vaillancourt

Mercredi - 20 juillet – 18 h à 20 h – Découvre ton voisinage – Parc Richelieu

Vendredi - 22 juillet – 16 h à 19 h – Spikeball – Parc Saint-Georges

Dimanche - 24 juillet – 14 h à 19 h – Omnikin – Parc Daniel-Johnson

Mercredi - 27 juillet – 18 h à 20 h – Découvre ton voisinage – Parc Du Colombier

Jeudi - 28 juillet – 16 h à 19 h – Tchoukball – Parc Saint-Jean-Baptiste

AOÛT

Lundi - 1^{er} août – 16 h à 19 h – Jeux collectifs – ESPAT

Mardi - 2 août – 16 h à 19 h – Tchoukball – Parc Pierre-Payet

Mercredi - 10 août – 18 h à 20 h – Découvre ton voisinage – Parc Richelieu

Jeudi - 11 août – 16 h à 19 h – Jeux collectifs – Parc Du Colombier

Samedi - 20 août – 13 h à 14 h – Danse – Parc François-Vaillancourt

Samedi - 20 août – 14 h 30 à 15 h 30 – Danse – Parc Daniel-Johnson

Samedi - 20 août – 16 h à 17 h – Danse – Parc Saint-Jean-Baptiste

Dimanche - 21 août – 13 h à 14 h – Danse – Parc ESPAT

Dimanche - 21 août – 14 h 30 à 15 h 30 – Danse – Parc Richelieu

Dimanche - 21 août – 16 h à 17 h – Danse – Parc Saint-Georges

Où nous trouver?



Parc Pierre-Payet

Rue Bellerive / rue Pauline-Donalda



Parc et piscine Saint-Georges

26^e Avenue / rue Prince-Albert

Centre Roussin

12125, rue Notre-Dame Est



Parc et piscine Saint-Jean-Baptiste

Boul. Saint-Jean-Baptiste / rue René-Lévesque



Parc et piscine Richelieu

40^e Avenue / rue Richelieu



Parc François-Vaillancourt

Rue René-Lévesque / 31^e Avenue

Parc ESPAT

15200, rue Sherbrooke Est

Parc Daniel-Johnson

Boul. du Tricentenaire / rue De Montigny



Parc Clémentine-De La Rousselière

Boul. Clémentine-De La Rousselière / rue Notre-Dame Est

Parc Du Colombier

Rue Du Colombier près de la rue Normandie



Parc Saint-Joseph

Avenue André-Dumas / avenue Samuel-Morse



Parc Armand-Bombardier

Boul. Armand-Bombardier / boul. Perras



Piscine Alexis-Carrel

12600, rue Alexis-Carrel



GRATUIT !

**Emprunt de matériel
pour s'amuser au parc!**

