



DÉFI SANTÉ

30 mars au 10 mai 2017

Liste d'activités organisées dans le cadre du Défi Santé

Pour inscription :

Contactez l'organisme si le nombre de places est limité

Dimanche 2 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Mini-Karaté					
	3-5 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	10 h - 11 h	5 places 514 419-5648

Dimanche 2 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Karaté					
	6 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	11 h - 12 h	5 places 514 419-5648

Lundi 3 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Gym Or - Gymnastique douce pour senior Venez-vous entraîner dans un décor différent, cours donné par une kinésiologue.					
	55 ans +	Club Gymnacentre	Centre le Mainbourg L-260	13 h à 14 h 30	Inscription avant le 29 mars 514 642-8023 40 places

Lundi 3 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Conditionnement physique Zumba Gold					
	55 ans et plus	Équipe RDP	Centre Communautaire RDP 9140, boul. Perras	9 h 30 à 11 h	5 places 514 419-5648

Lundi 3 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Karaté débutant					
	6 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	18 h 30 à 19 h 30	5 places 514 419-5648

Lundi 3 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Zumba					
	16 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	18 h à 19 h	5 places 514 419-5648

Mardi 4 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Jazz-Funky					
	12 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	18 h 30 à 19 h 30	5 places 514 419-5648

Mercredi 5 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Zumba					
	16 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	18 h à 19 h	5 places 514 419-5648

Mercredi 5 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Karaté débutant					
	6 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	18 h 30 à 19 h 30	2 places 514 419-5648

Jeudi 6 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Jazz-Funky					
	6-9 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	18 h 30 à 19 h 30	5 places 514 419-5648

Samedi 8 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Karaté débutant					
	6 ans et plus	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	10 h à 11 h	5 places 514 419-5648

Samedi 8 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Danse et spectacle					
	3-4 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	9 h à 10 h	5 places 514 419-5648

Samedi 8 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Danse					

	3-4 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	10 h à 11 h	5 places 514 419-5648
--	---------	------------	---	-------------	--------------------------

Samedi 8 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Jazz-Funky

	5-6 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	11 h à 12 h	5 places 514 419-5648
--	---------	------------	---	-------------	--------------------------

Samedi 8 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Jazz-Funky

	7-8 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	12 h à 13 h	5 places 514 419-5648
--	---------	------------	---	-------------	--------------------------

Samedi 8 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Jazz-Funky

	9-11 ans	Équipe RDP	Centre Récréatif RDP 7650, boul. Maurice-Duplessis	13 h à 14 h	5 places 514 419-5648
--	----------	------------	---	-------------	--------------------------

Samedi 8 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Soccer

	6-12 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin	12 h à 13 h	5 places 514 419-5648
--	----------	------------	--------------------------	-------------	--------------------------

Dimanche 9 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Soccer

	6-12 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin	11 h à 12 h	5 places 514 419-5648
--	----------	------------	--------------------------	-------------	--------------------------

Dimanche 9 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Hockey cosom

	6-8 ans	Équipe RDP	École Marc-Aurèle-Fortin	12 h à 13 h	5 places 514 419-5648
--	---------	------------	--------------------------	-------------	--------------------------

Dimanche 9 avril

ACTIVITÉS	CLIENTELE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
-----------	-----------------	-----------	------	-------	--------------

Gymnastique rythmique

	6-9 ans	Équipe RDP	Complexe sportif Marie-Victorin	16 h 30 à 18 h	3 places 514 419-5648
--	---------	------------	---------------------------------	----------------	--------------------------

Mercredi 12 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Gym Or - Gymnastique douce pour senior Venez-vous entraîner dans un décor différent, cours donné par une kinésiologue.					
	55 ans +	Club Gymnacentre	Centre le Mainbourg L-260	10 h 30 à 12 h	Inscription avant le 29 mars 514 642-8023 40 places

Lundi 24 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-Pump : Cours de mise en forme aquatique en partie peu profonde. Le cours vise à développer la force et l'endurance physique au rythme d'une musique entraînante.					
	18 ans +	Centre communautaire Roussin	Piscine Roussin	13 h à 13 h 50	inscription avant le 22 avril 514-645-4510

Jeudi 27 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-jogging : Cours de mise en forme aquatique en partie profonde. Les participants exécutent des largeurs et des exercices cardiovasculaires et musculaires.					
	18 ans et +	Centre communautaire Roussin	Piscine Roussin	14 h à 14 h 50	inscription avant le 26 avril 514-645-4510

Jeudi 27 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-training : Le cours s'adresse aux personnes souhaitant découvrir de nouveaux outils afin de diversifier leur entraînement aquatique.					
	18 ans et +	Centre communautaire Roussin	Piscine Roussin	20 h à 20 h 50	inscription avant le 26 avril 514-645-4510

Vendredi 28 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-spinning : Activités de groupe se pratiquant sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau.					
	18 ans et +	Centre communautaire Roussin	Piscine Roussin	12 h à 12 h 50	inscription avant le 27 avril 514-645-4510

Dimanche 30 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Initiation Plongeon : Techniques de base au tremplin 1m.					
	6-12 ans	Centre communautaire Roussin	Piscine Roussin	15 h à 15 h 50	inscription avant le 27 avril 514-645-4510

Dimanche 30 avril					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Portes Ouvertes Club BMX Montréal # 1					
	BMXeur	www.bmxmontreal.com	Piste de BMX de PAT	10 h à 13 h	Ouvert à tous Pas d'inscription requise

Jeudi 4 mai					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Aqua-forme : Cours de mise en forme en partie peu profonde pour les gens actifs.					
	18 ans et +	Centre communautaire Roussin	Piscine Rousin	15 h à 15 h 50	inscription avant le 2 mai 514-645-4510

Samedi 6 mai					
ACTIVITÉS	CLIENTÈLE CIBLE	PROMOTEUR	LIEU	HEURE	NB DE PLACES
Portes Ouvertes Club BMX Montréal # 1					
	BMXeur	www.bmxmontreal.com	Piste de BMX de PAT	10 h à 13 h	Ouvert à tous Pas d'inscription requise