



## VERDUN Actif

*Du nouveau dans les parcs cet été!  
C'est gratuit!*

Cet été, le programme Verdun actif offre une gamme d'activités pour toute la famille! Un but commun : s'amuser et garder la forme!

### RENDEZ-VOUS ACTIFS

#### **Cardio-vitalité en plein air**

- Les mardis 15 mai et 14 août | 10 h  
Parc Arthur-Therrien
- Les mardis 12 juin  
et 11 septembre | 10 h  
Parc Archie-Wilcox
- Mardi 10 juillet | 10 h  
Parc de West Vancouver  
*Offert par Cardio Plein Air*

#### **Prêt gratuit de kayak et de planche à pagaie**

- Samedis 2 et 9 juin | 13 h à 17 h  
Parc de l'Honorable-George-O'Reilly
- Samedi 14 juillet | 13 h à 17 h  
Esplanade de la Pointe-Nord  
*En collaboration avec NAVI espace  
nautique en ville*

#### **Initiation au vélo**

- Mardis 5 juin au 7 août | 18 h  
Stationnement de l'école secondaire  
Monseigneur-Richard  
*Offert par Phoenix triathlon*

#### **Initiation à la course**

- Mardis 5 juin au 7 août | 19 h 30  
Stationnement de l'école secondaire  
Monseigneur-Richard  
*Offert par Phoenix triathlon*

#### **Plein air zen**

- Dimanche 10 juin | 10 h  
Parc de West Vancouver  
*Offert par Cardio Plein Air*

#### **Initiation au tennis**

- Mercredi 13 juin | 14 h, 15 h 30 et 19 h  
Parc Arthur-Therrien  
*Offert par le Camp Énergie*

#### **Initiation à la planche à roulettes**

- Mardis 3, 10 et 17 juillet | 14 h à 16 h  
Parc Arthur-Therrien  
*Offert par l'École de skateborad NM*

#### **Zumba sur chaise**

- Mardi 3 juillet | 10 h  
Parc Archie-Wilcox

### **Initiation au taï-chi**

- Les mardis 3 juillet et 7 août | 18 h  
Parc Willibrord  
*Offert par Karaté communautaire Shotokan Verdun*

### **Circuit bench-fit avec un kinésiologue**

- Mardi 17 juillet | 10 h  
Parc Arthur-Therrien

### **Initiation au karaté**

- Mardis 31 juillet et 14 août | 19 h  
Parc Willibrord  
*Offert par Karaté communautaire Shotokan Verdun*

### **Démonstration et essai d'exercices avec un kinésiologue**

- Mardi 31 juillet | 10 h  
Parc Maynard-Ferguson
- Mardi 21 août | 10 h  
Parc Archie-Wilcox

### **Initiation au triathlon**

- Samedi 11 août | 14 h  
Parc de l'Honorable-George-O'Reilly  
*Offert par Phoenix triathlon*

### **Yoga en plein air**

- Samedi 15 septembre | 13 h à 16 h  
Serres municipales  
*Offert par Pro-Actif Santé*

## **RENDEZ-VOUS SPORTIFS**

Du 19 mai au 2 septembre  
Seul, en famille ou entre amis, des parties amicales et sports variés te sont proposés!

- Samedi | 10 h à 12 h  
Parc Arthur-Therrien
- Dimanche | 10 h à 12 h  
Parc Elgar

---

## **COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS**

- **Esplanade de la Pointe-Nord**  
205, rue de la Rotonde
- **Parc Archie-Wilcox**  
5500, boulevard LaSalle
- **Parc Arthur-Therrien**  
3750, boulevard Gaéтан-Laberge
- **Parc de l'Honorable-George-O'Reilly**  
6500, boulevard LaSalle, derrière le Natatorium
- **Parc Maynard-Ferguson**  
6500, boulevard LaSalle, derrière le Natatorium
- **Parc de West Vancouver**  
Chemin de la pointe-Sud
- **Parc Willibrord**  
800, rue Willibrord  
*Patinoire Bleu Blanc Bouge*  
Ouverte tous les jours  
12 mai au 30 septembre | 16 h à 21 h
- **Serres municipales**  
7000, boulevard LaSalle
- **Stationnement de l'école secondaire Monseigneur-Richard**  
3000, boulevard Gaéтан-Laberge

---

## **RENSEIGNEMENTS**

*Plusieurs autres activités offertes!*  
ville.montreal.qc.ca/verdun  
514 765-7150