

QU'EST-CE QUE ZactiveNE ?

ZONE ACTIVE est un concept d'animations et d'activités physiques, sportives et de loisir **GRATUITES** offertes dans les parcs, pour tous les goûts et tous les âges !

ENVIE DE JOUER? Prêt-à-Bouger

Les boîtes PRÊT-À-BOUGER contiennent du matériel de sports et de loisir à emprunter pour rester actif et s'amuser.

DISPONIBLES DANS 4 PARCS :

SAINT-JEAN-BAPTISTE **DON-BOSCO**
RICHELIEU **PASQUALE-GATTUSO**

Du 23 juin au 3 septembre :

- **Animations Prêt-à-Bouger** : consultez la programmation pour connaître l'horaire.
- **Prêt d'équipements GRATUIT** sur présentation d'une pièce d'identité aux surveillants des chalets de parcs, du lundi au vendredi de 17 h à 21 h, samedi et dimanche, de 16 h à 19 h. Il est important de retourner le matériel après utilisation.

EN QUÊTE DE NOUVEAUX DÉFIS ?



PARC-O-DÉFI propose trois différents parcours d'activités à réaliser à l'aide du mobilier urbain disponible dans les parcs, selon l'âge :
2-5 ans, 6-8 ans, 9-12 ans.

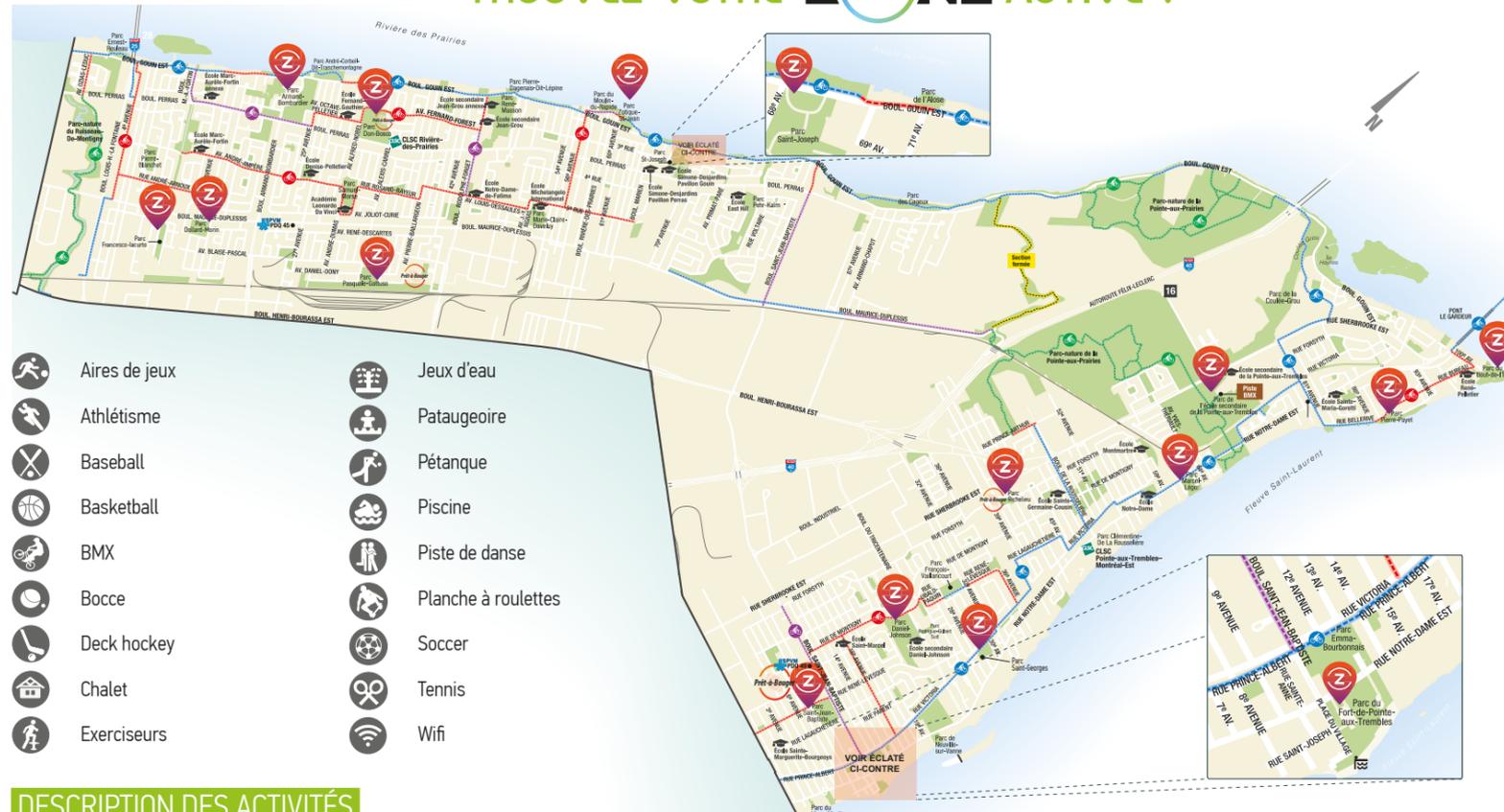
Imprimez-les au ville.montreal.qc.ca/rdp-pat.

RDP PAT ville.montreal.qc.ca/rdp-pat
[facebook.com/rdp.pat](https://www.facebook.com/rdp.pat)



Suivez-nous sur

TROUVEZ VOTRE ZactiveNE ACTIVE !



DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

- * **Abdos-fesses-cuisses** : programme de renforcement du tonus musculaire.
- * **Allez hop, que ça bouge !** : activité aérobique familiale en plein air sur des airs rythmés.
- * **Animation Parc-O-Défi** : jeux d'adresse et de motricité utilisant les exercices urbains et modules de jeux.
- **Animation Prêt-à-Bouger** : animation d'activités libres utilisant les équipements de sport et de loisir disponibles dans les boîtes Prêt-à-Bouger.
- * **Beach party** : fête autour de la piscine, incluant musique, jeux et concours.
- **Cardio-vélo** : entraînement de groupe de 30 minutes. Vélos spécialisés fournis. Réservation hebdomadaire obligatoire au 514 419-5648.
- **Danse créative** : atelier de danse qui permet de développer les capacités motrices et expressives par le biais de la musique.
- **Danse en ligne** : soirée en plein air pour les danseurs amateurs et expérimentés.
- **Danse funky** : atelier de danse avec des chorégraphies simples de style funky, sur des musiques populaires.
- **Danse latine et antillaise** : atelier de danse sur des rythmes de musique latine.
- **Danse sociale** : atelier de danse dans une ambiance amicale et décontractée.
- **Danse urbaine** : atelier de danse avec des chorégraphies simples de style hip-hop.
- * **Défis en nature** : parcours sous forme de course permettant de comprendre les déplacements des animaux. Jeu sur la reconnaissance des empreintes et énigmes à résoudre. Inscription obligatoire au 514 280-6833.
- **Double corde** : programme sportif à l'aide de deux longues cordes à sauter.
- * **Festival de danse** : atelier de danse regroupant différents styles : urbaine (hip-hop/breakdance), africaine, funky, parents et bouts de chou, danse sociale et en ligne, zumba. Mini-spectacles, concours et danse libre.
- **Initiation au tennis** : apprentissage des règles du jeu. Raquettes incluses.
- **Jeux aquatiques** : séries de jeux aquatiques (water-polo, basketball et volleyball).
- * **Journée des Grands Défis** : combat d'archers, mur d'escalade et musique au rythme endiablé des tam-tams et percussions.
- **Kangoo Jump** : activité « rebondissante » pour s'initier à ce sport. Places limitées. Prêt de 15 paires de bottes possible (premier arrivé, premier servi).
- * **Kiosque et randonnée sur la biodiversité** : présentation d'artefacts pour mettre en valeur la biodiversité du quartier et du parc. Randonnée guidée avec un naturaliste. Places limitées. Inscription obligatoire au 514 280-6833.
- * **Kiosque et collecte d'insectes** : présentation de ruches, bois troués, artefacts et insectes vivants. Collecte d'insectes dans le parc accompagné d'un naturaliste. Inscription obligatoire au 514 280-6833.
- **Mise en forme aquatique** : programme d'exercices aérobiques, musculaires et d'étirements réalisés en piscine dans la partie peu profonde.
- **Mise en forme douce** : programme d'exercices adaptés à la clientèle et effectués en douceur.
- **Multidanse** : apprentissage de mouvements techniques, de combinaisons et de chorégraphies basés sur différents styles de danse et de musique.
- **Parcours militaire** : entraînement de type militaire axé sur des exercices musculaires aérobiques.
- * **Party aqua-zumba** : chorégraphies aérobiques effectuées en piscine sur des rythmes de musique latine.
- * **Pêche en famille** : pêche au bord du fleuve Saint-Laurent tout en apprenant la réglementation québécoise. Matériel nécessaire. Places limitées. Inscription obligatoire au 514 280-6833.
- **Piloxing** : entraînement jumelant les exercices de Pilates, la boxe et la danse.
- **Pounds et PIYO** : le Pound combine la danse et le cardio, baguettes de bois en mains, suivant le rythme de la musique. Le PIYO est un entraînement intense qui regroupe des mouvements de Pilates et de yoga de plus en plus rapide. Baguettes fournies sur place.
- * **Randonnée à vélo et pique-nique** : randonnée à vélo dans les rues de l'arrondissement qui se termine avec un pique-nique.
- **Randonnée guidée à vélo** : balade hebdomadaire pour les cyclistes débutants et intermédiaires. Nouveau parcours chaque semaine pour découvrir les plus beaux panoramas sur le territoire!
- **Soccer bulle** : compétition amicale de soccer pratiquée dans une bulle géante.
- **Soirée culture urbaine** : soirée animée sur les rythmes de la culture urbaine. Participation spontanée en danse, chant, rap et slam.
- **Tai Chi** : techniques de base du Tai chi faits avec des mouvements continus et circulaires, misant sur la respiration et la souplesse.
- **Tonus fesses-abdos** : programme d'exercices ciblant les muscles abdominaux et fessiers.
- **Yoga** : exercices de postures et de respiration réalisés en plein air.
- * **Yoga - Dos sensible - Stretching - Digestion/Détox - Cou/Épaule/Haut du dos** : 4 ateliers de yoga qui répondent à des besoins précis.
- * **Yoga nocturne** : séance de yoga en grand groupe réalisée à la tombée du jour.
- **Zalbox** : entraînement combinant les mouvements de boxe et les rythmes de musique salsa.
- **Zumba** : chorégraphies aérobiques sur des rythmes de musique latine.

* Événements spéciaux et ponctuels.



ZactiveNE

Vivez,
bougez,
respirez!

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS DANS LES PARCS

DU 23 JUIN AU 28 SEPTEMBRE 2018

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

PROGRAMMATION Zactive NE POINTE-AUX-TREMBLES

PROGRAMMATION Zactive NE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

PARCS	DU BOUT-DE-L'ÎLE Av. Bureau/100 ^e Av.	L'ÉCOLE SECONDAIRE DANIEL-JOHNSON Boul. du Tricentenaire/ rue De Montigny	L'ÉCOLE SECONDAIRE DE LA POINTE-AUX-TREMBLES 15200, rue Sherbrooke Est	MARCEL-LÉGER 14678, rue Notre-Dame Est	PIERRE-PAYET Rue Bellerive/ rue Pauline-Donalda	PLACE DU VILLAGE DE LA POINTE-AUX-TREMBLES Rue Notre-Dame Est/ boul. Saint-Jean-Baptiste	RICHELIEU 40 ^e Av./rue Forsyth	SAINTE-GEORGES 26 ^e Av./ rue Prince-Arthur	SAINTE-JEAN-BAPTISTE Boul. Saint-Jean-Baptiste/ rue René-Lévesque	ARMAND-BOMBARDIER Boul. Armand-Bombardier/ boul. Perras	DOLLARD-MORIN Rue La Valinière/ boul. Maurice-Duplessis	DON-BOSCO (ANCIENNEMENT ALEXIS-CARREL) Av. Rita-Levi-Montalcini/ boul. Perras	PASQUALE-GATTUSO Rue Ernest-Ouimet/ rue André-Cipriani	SAINTE-JOSEPH (PLACE PUBLIQUE) Boul. Gouin/68 ^e Av.	ZOTIQUE-ST-JEAN Boul. Gouin/60 ^e Av.	FRANCESCO-IACURTO Boul. Marc-Aurèle-Fortin / rue Maude-Abbott
LUNDI					Tonus fesses-abdos 25 juin au 13 août 13 h à 14 h 16 ans +	Danse en ligne 25 juin au 13 août 18 h 30 à 20 h 30 15 ans +		Mise en forme aquatique 25 juin au 13 août 14 h 30 à 15 h 30 13 ans +	Parcours militaire 25 juin au 13 août 18 h à 19 h Pour tous Zumba 25 juin au 13 août 19 h à 20 h Pour tous		<i>Partagez vos moments</i> #rdppat	Animation Prêt-à-Bouger 25 juin au 3 sept. 18 h à 20 h Pour tous	Animation Prêt-à-Bouger 25 juin au 3 sept. 18 h à 20 h Pour tous	Taï Chi 25 juin au 13 août 18 h 45 à 19 h 45 16 ans +		
MARDI			Initiation au tennis 26 juin au 14 août 18 h à 19 h 9 à 12 ans 19 h à 20 h 13 à 17 ans Raquettes incluses		Mise en forme douce 26 juin au 14 août 11 h à 12 h 50 ans +	Yoga 3 juillet au 21 août 18 h à 19 h 30 Pour tous	Jeux aquatiques 26 juin au 14 août 14 h 30 à 15 h 30 8 ans +	Jeux aquatiques 26 juin au 14 août 13 h à 14 h 8 ans +	Danse funky 26 juin au 14 août 18 h 30 à 19 h 15 Familial - pour tous et 19 h 30 à 20 h 15 Enfants/pré-ados		Zumba 26 juin au 14 août 18 h 30 à 20 h Familial - 3 ans +	Soccer bulle 26 juin au 14 août 18 h à 20 h 6 à 12 ans		Randonnée guidée à vélo 3 juillet au 7 août 18 h à 20 h 16 ans +		
MERCREDI					Tonus fesses-abdos 27 juin au 15 août 13 h à 14 h 16 ans +			Parcours militaire 27 juin au 15 août 17 h à 18 h Pour tous Danse urbaine 27 juin au 15 août 18 h 30 à 19 h 15 Familial - pour tous et 19 h 30 à 20 h 15 Enfants/pré-ados	Danses latines et antillaises 11 juillet au 15 août 5 au 19 sept. 18 h 30 à 20 h 30 Pour tous	Danse sociale 27 juin au 15 août 18 h 30 à 20 h 30 16 ans +		Zalbox 27 juin au 15 août (sauf 11 et 25 juillet, 15 août) 18 h à 19 h 16 ans + Yoga 27 juin au 15 août (sauf 11 et 25 juillet, 15 août) 19 h à 20 h 16 ans +	Zalbox 11 et 15 juillet, 15 août 18 h à 19 h 16 ans + Yoga 11 et 15 juillet, 15 août 19 h à 20 h 16 ans +			
JEUDI		<i>Partagez vos moments</i> #rdppat	Tonus fesses-abdos 28 juin au 16 août 14 h 30 à 15 h 30 16 ans + Initiation au tennis 28 juin au 16 août 18 h à 19 h 9 à 12 ans 19 h à 20 h 13 à 17 ans Raquettes incluses			Pounds et PIYO 28 juin au 16 août 18 h 30 à 19 h 30 10 ans +	Animation Prêt-à-Bouger 28 juin au 30 août 18 h à 20 h Pour tous	Jeux aquatiques 28 juin au 16 août 13 h à 14 h 8 ans + Mise en forme aquatique 28 juin au 16 août 17 h à 18 h 13 ans +	Animation Prêt-à-Bouger 28 juin au 30 août 18 h à 20 h Pour tous Kangoo Jump 28 juin au 16 août 19 h à 20 h Pour tous			Soirée culture urbaine 28 juin au 16 août 18 h à 20 h 13 ans +		Zumba 28 juin au 16 août 18 h à 19 h 16 ans + Cardio-vélo 12 juillet au 16 août 19 h 15 et 19 h 45 16 ans + Inscription requise.		
VENDREDI	Pêche en famille 29 juin 13 h à 16 h Familial Inscription requise	Tonus fesses-abdos 29 juin au 17 août 13 h à 14 h 14 ans +		Pêche en famille 13 juillet 13 h à 16 h Familial Inscription requise	Mise en forme douce 29 juin au 17 août 11 h à 12 h 50 ans + Pêche en famille 6 juillet 13 h à 16 h Familial Inscription requise	Festival de danse de la Pointe-de-l'Île 10 août 18 h à 22 h Pour tous En cas de pluie, remis au 24 août.						Soirée culture urbaine 14, 21 et 28 sept. 18 h à 20 h 13 ans +	<i>Partagez vos moments</i> #rdppat			
SAMEDI							Animation Prêt-à-Bouger 23 juin au 1 ^{er} sept. 14 h à 16 h Pour tous	Party aqua-zumba 30 juin, 7 et 21 juillet 15 h à 16 h Familial - Pour tous	Animation Prêt-à-Bouger 23 juin au 1 ^{er} sept. 14 h à 16 h Pour tous Yoga nocturne 7 juillet 17 h à 21 h 16 ans +		Beach party 14 juillet et 11 août 13 h à 17 h Familial Animation Prêt-à-Bouger 23 juin au 1 ^{er} sept. 14 h à 16 h Pour tous	Animation Prêt-à-Bouger 23 juin au 1 ^{er} sept. 14 h à 16 h Pour tous	Randonnée guidée à vélo 7 juillet au 11 août 10 h à 12 h Familial		Animation Parc-0-Défi 30 juin, 7 juillet, 8 et 15 septembre 10 h à 12 h Parents-enfants	
DIMANCHE	Kiosque et collecte d'insectes 29 juillet 13 h à 15 h Pour tous Inscription requise	Allez hop, que ça bouge! 15 juillet 11 h à 12 h Pour tous Abdos-fesses-cuisses 22 juillet 13 h à 14 h Pour tous Randonnée à vélo et pique-nique 19 août 10 h 30 à 13 h 45 Pour tous		Kiosque et randonnée sur la biodiversité 18 août 13 h à 15 h Pour tous Inscription requise	Défis en nature 5 août 13 h à 15 h Pour tous Inscription requise	Yoga 13 h 30 à 15 h 8 juillet Dos sensible 22 juillet Stretching 5 août Digestion/detox 19 août Cou/épaule/ haut du dos 16 ans +	<i>Partagez vos moments</i> #rdppat		Danse créative 1 ^{er} juillet au 19 août 13 h à 13 h 45 Pour tous Multidanse 1 ^{er} juillet au 19 août 14 h à 14 h 45 Enfants/pré-ados Journée des Grands défis 19 août 13 h à 16 h Pour tous							