



**VERDUN**  
**A***ctif*

EN AVANT  
*la vitalité*

**GARDEZ-VOUS EN FORME TOUT  
EN VOUS AMUSANT EN PARTICIPANT  
AUX ACTIVITÉS GRATUITES  
DE VERDUN ACTIF!**

## RENDEZ-VOUS ACTIFS

### JAM AU SKATEPARK

Les mardis, du 4 juin au 20 août | 18 h à 21 h  
Parc Arthur-Therrien | 3750, boulevard Gaétan-Laberge  
*Offert par boutique Outlaw*

---

### PRÊT GRATUIT DE KAYAKS ET DE PLANCHES À PAGAIE

Les samedis 8 juin et 7 septembre | 13 h à 17 h  
Le samedi 17 août | 10 h à 13 h  
Derrière le Natatorium, au parc de L'Honorable-George-O'Reilly  
6500, boulevard LaSalle  
*En collaboration avec Espace NAVI nautique en ville*

---

### INITIATION AU TAÏ-CHI, LA FORME DE PÉKIN

Mardi 9 juillet | 18 h 30 à 19 h 30  
Parc Willibrord | 800, rue Willibrord  
*Offert par Karaté communautaire Shotokan Verdun*

---

### MANO FITNESS ADAPTÉ

Mercredi 10 juillet | 19 h  
Parc Archie-Wilcox | 5500, boulevard LaSalle

---

### CARDIO JOGGING INITIATION

Mercredi 17 juillet | 18 h  
Pointe-Sud de L'Île-des-Sœurs, devant la grande entrée qui rejoint  
la piste cyclable située sur la rue André-Prévost  
*Offert par Cardio Plein-Air*

---

### YOGA IN THE PARK

Mercredi 24 juillet | 19 h à 20 h  
À l'angle du boulevard Lasalle et de la rue Rolland, au parc de  
L'Honorable-George-O'Reilly | 6500, boulevard LaSalle  
*Offert par The Beat 92.5*

---

### CARDIO F.I.T. FAMILIAL

Jeudi 1er août | 18 h à 18 h 30  
Parc de L'Honorable-George-O'Reilly | 6500, boulevard LaSalle  
*Offert par cardio Plein Air*

## **INITIATION AU CAMPING AVEC PARCS CANADA**

Samedi 3 août 2019 | 10 h à 15 h

Parc Arthur-Therrien | 3750, boulevard Gaétan-Laberge

*Offert par Pause Parents-Enfants de Verdun*

---

## **INITIATION AU KARATÉ**

Mardi 6 août | 18 h 30 à 19 h 30

Parc Willibrord | 800, rue Willibrord

*Offert par Karaté communautaire Shotokan Verdun*

---

## **CARDIO F.I.T. FAMILIAL**

Mercredi 14 août | 18 h à 18 h 30

À l'angle du boulevard Lasalle et de la 4<sup>e</sup> avenue,  
au parc Monseigneur-J.A.-Richard

*Offert par cardio Plein Air*

---

## **INITIATION À LA SCLACKLINE**

Samedi 17 août | 13 h à 17 h

Parc Grenier | À l'angle de la rue Wellington et  
du boulevard LaSalle

*Offert par Pause Parents-Enfants de Verdun*

---

## **INITIATION AUX TECHNIQUES DE CIRQUE POUR ADULTES**

Mercredi 11 septembre | 18 h à 20 h 30

Espace vert derrière l'École de cirque de Verdun  
5190, boulevard LaSalle

*Offert par l'École de cirque de Verdun*

---

## **YOGA SUR LES BERGES**

Samedi 14 septembre | 12 h 30 à 16 h 30

Piste de danse, près des Serres municipales  
7000, boulevard LaSalle

*Offert par Pro-Actif Santé, en collaboration  
avec Marie-Josée Chouinard*

## PRÊT GRATUIT D'ÉQUIPEMENT

*Parc actif est un programme propulsé par Sport et Loisir de l'île de Montréal (SLIM) et réalisé grâce à la contribution financière du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et de Montréal physiquement active, en collaboration avec Pause Parents-Enfants de Verdun.*

### **VÉLOS, TROTTINETTES, SLACKLINE ET JEUX DE LOISIR POUR TOUTE LA FAMILLE**

Au sous-sol du 4400, boulevard LaSalle  
du mercredi 10 juillet au samedi 17 août 2019

*Les horaires d'ouverture du centre de prêt sont :*

- Les mercredis de 14 h à 17 h
- Les vendredis de 14 h à 17 h
- Les samedis de 9 h à 12 h



## RENSEIGNEMENTS

[ville.montreal.qc.ca/verdun](http://ville.montreal.qc.ca/verdun)  
514 765-7150