

On bouge

EN MAI

MOIS DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

dans l'arrondissement !

| ACTIVITÉS | HEURES | LIEUX |
|--|---|---|
| RANDONNÉE À VÉLO DE CYCLO NORD-SUD au sentier du parc Frédéric-Back POUR TOUS | Lundis de mai, de 17 h à 18 h | Point de rencontre : Parc Jean-Rivard (coin rue Deville et 2 ^e Avenue) Inscription : 514 843-0077 |
| DÉFIS SPORTIFS 9 À 12 ANS | Lundis et mercredis de mai, de 17 h à 17 h 50 | Centre Lasallien Saint-Michel 3001, rue de Louvain Est |
| SOCCER 13 À 17 ANS | Mardis et jeudis de mai, de 17 h 50 à 18 h 45 | Centre Lasallien Saint-Michel Inscription : 514 328-4625 |
| ZUMBA PARENTS-ENFANTS | Mercredis 3 et 17 mai, de 18 h à 19 h Mercredis 10 et 24 mai, de 18 h à 19 h | Parc François-Perrault Parc Nicolas-Tillemont (coin rue Tillemont et avenue des Érables) |
| CLUB SPORTIF (sports et jeux dirigés) 8 À 12 ANS | Mercredis de mai, de 18 h à 19 h 30 | Centre de loisirs René-Goupil 4121, 42 ^e Rue |
| PATINAGE LIBRE POUR TOUS | Jeudi 4 mai, de 17 h à 19 h | Aréna de Saint-Michel, glace 2 3440, rue Jarry Est |
| GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE 5 À 12 ANS | Jeudi 11 mai, de 16 h à 17 h | Les Asymétriques 3180, rue Bélanger Inscription : 514 872-4514 |
| ZUMBA GOLD AINÉS | Vendredis 12 et 26 mai, de 9 h 30 à 10 h 30 | Parc Champdoré (coin rues D'Iberville et de Louvain Est) |
| CROSSFIT (conditionnement physique) 15 ANS ET PLUS | Vendredis de mai, de 18 h 30 à 19 h 30 | Ali et les Princes de la Rue 3700, boulevard Crémazie Est Inscription : 514 325-9486 |
| BADMINTON SOCIAL POUR TOUS | Dimanche 7 mai, de 9 h à 16 h | Patro Le Prévost 7355, avenue Christophe-Colomb |
| ZUMBA ADULTES | Lundi 8 mai, de 18 h à 19 h | Centre de loisirs communautaires Lajeunesse 7378, rue Lajeunesse |
| CARDIO TONUS ADULTES | Mercredi 17 mai, de 18 h à 19 h | Centre de loisirs communautaires Lajeunesse |
| KARATÉ PARENTS-ENFANTS | Jeudi 18 mai, de 18 h à 19 h | Centre de loisirs communautaires Lajeunesse |
| PROGRAMME INTÉGRAL D'EXERCICES D'ÉQUILIBRE RENFORCÉS (PIEER) ADULTES | Mardi 23 mai, de 14 h à 15 h 15 | Centre de loisirs communautaires Lajeunesse |
| BASKETBALL LIBRE JEUNES ADULTES ET ADULTES | Mercredis, jeudis et vendredis de mai, de 22 h à 1 h | Complexe William-Hingston 419, rue Saint-Roch |
| MULTISPORTS 6 À 12 ANS | Samedis de mai, de 16 h à 18 h | Complexe William-Hingston |
| BADMINTON FAMILIAL | Dimanches de mai, de 12 h à 16 h | Complexe William-Hingston |

Suivez-nous sur   

ville.montreal.qc.ca/vsp

Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension

Montréal 

ACTIVITÉS GRATUITES