

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