

# J'ANIME TON PARC

LE SERVICE DES LOISIRS ST-CLÉMENT OFFRE DES ATELIERS SPÉCIALISÉS AU PARC SAINT-CLÉMENT TOUS LES MARDIS ET JEUDIS DU 25 JUIN AU 22 AOÛT 2019 DE 18H À 19H30

En cas de pluie les activités auront lieu au chalet du parc Saint-Clément (1855, rue de Ville-Marie).

OUVERT À TOUS ET C'EST GRATUIT !



25 JUIN	MARDIS EN FAMILLE	ATELIER DE PEINTURE SUR TERRACOTTA
27 JUIN	JEUDIS ACTIFS	SAUT À LA CORDE DOUBLE
2 JUILLET	MARDIS EN FAMILLE	FABRICATION DE BOMBE DE BAIN
4 JUILLET	JEUDIS ACTIFS	JIU-JITSU
9 JUILLET	MARDIS EN FAMILLE	INITIATION À L'AQUARELLE
11 JUILLET	JEUDIS ACTIFS	STRETCHING <i>Amenez votre tapis!</i>
16 JUILLET	MARDIS EN FAMILLE	JEUX DE SOCIÉTÉ
18 JUILLET	JEUDIS ACTIFS	BOXE
23 JUILLET	MARDIS EN FAMILLE	FABRICATION DE PÂTE À MODELER ÉCOLOGIQUE
25 JUILLET	JEUDIS ACTIFS	YOGA <i>Amenez votre tapis!</i>
30 JUILLET	MARDIS EN FAMILLE	ATELIER DE CRÉATION D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE
1 AOÛT	JEUDIS ACTIFS	DANSE AFRICAINE
6 AOÛT	MARDIS EN FAMILLE	ATELIER CULINAIRE
8 AOÛT	JEUDIS ACTIFS	CIRCUIT CARDIO <i>Amenez votre tapis!</i>
13 AOÛT	MARDIS EN FAMILLE	ATELIER DE MOSAÏQUE
15 AOÛT	JEUDIS ACTIFS	PILATES
20 AOÛT	MARDIS EN FAMILLE	ATELIER DE CRÉATION D'ÉTAMPES
22 AOÛT	JEUDIS ACTIFS	CARDIO TONUS <i>Amenez votre tapis!</i>

Par le

SERVICE DES LOISIRS  
**St-Clément**

En partenariat avec



Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
**Montréal**

[www.loisirsstclement.com](http://www.loisirsstclement.com)

 Service des loisirs St-Clément (Montréal)



# J'ANIME TA PLACE

**GRATUIT ET OUVERT À TOUS !**

**MERCREDI**

18 H 30-19 H 30

**EXTÉRIEUR**

Place Gennevilliers-Laliberté

Devant le CCSE Maisonneuve, 4375, rue Ontario Est

En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur du CCSE Maisonneuve

**DJAMBOOLA (DANSE FITNESS)**

12 JUIN

**YOGA**

19 JUIN

**ZUMBA**

26 JUIN

**HULA HOOP**

3 JUIL

**TAI-CHI**

10 JUIL

**MISE EN FORME EXTÉRIEURE**

17 JUIL

**FIL DE FER**

24 JUIL

**CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

31 JUIL

**POUND (CARDIO AVEC PERCUSSIONS)**

7 AOÛT

**ENTRAÎNEMENT HAUTE INTENSITÉ (HIIT)**

14 AOÛT



Par le



En partenariat avec

SERVICE DES LOISIRS  
St-Clement



Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal

www.ccse.ca  
f votrecce

# J'ANIME TA RUELLE

**LE CARREFOUR PARENFACTS PROPOSE UNE ANIMATION DE RUELLE TOUS LES LUNDIS DU 8 JUILLET AU 19 AOÛT DE 18H À 20H.**

Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés par un adulte.

**OUVERT À TOUS ET GRATUIT !**

**ANIMATIONS EXTÉRIEURES**

Ruelle Vimont (Adam/Ville-Marie/Lafontaine/Vimont)  
Ruelle Ste-Catherine (Adam/Ville-Marie/Ste-Catherine)

En cas de pluie l'activité sera annulée

Ruelle Ste-catherine **ZUMBA EN FAMILLE**

**8 JUILLET**

Ruelle Ste-catherine **OLYMPIADES AQUATIQUES**

**15 JUILLET**

Ruelle Ste-catherine **YOGA FAMILIAL**

**22 JUILLET**

Ruelle vimont **RUELLE MUSICALE**

**29 JUILLET**

Ruelle vimont **DÉCORE TA RUELLE**

**5 AOÛT**

Ruelle vimont **CHASSE AUX TRÉSORS**

**12 AOÛT**

Ruelle Ste-catherine **CONTE DANS LA RUELLE**

**19 AOÛT**



Par le



En partenariat avec



SERVICE DES LOISIRS  
**St-Clement**

[www.carrefourparenfants.org](http://www.carrefourparenfants.org)

 [carrefourparenfants](https://www.facebook.com/carrefourparenfants)