

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

SAMEDI	12 h 30 - 13 h 30	70 \$	120 \$	-
Entraînement Ballet Barre				
Ping-pong aux Galeries du Parc	13 h - 15 h	Gratuit		
DIMANCHE	10 h - 12 h	120 \$	-	-
Dessin en noir et blanc				
Karaté	11 h - 12 h	70 \$	120 \$	-
Volleyball	16 h 30 - 18 h	70 \$	120 \$	-
Soccer	20 h 30 - 22 h	70 \$	120 \$	-

Attention : les activités gratuites sont réservées aux membres avec une carte valide.

À la carte

Adultes
 50 minutes - 7 \$
 60 minutes - 8 \$
 90 minutes - 11 \$
 90 minutes - 12 \$

Aînés 65+
 60 minutes - 6 \$
 90 minutes - 9 \$
 90 minutes - 11 \$

PROMO 2 ACTIVITÉS

Adultes
 Automne ou hiver - 120 \$
 Automne + hiver - 210 \$

Aînés 65+
 Automne ou hiver - 85 \$
 Automne + hiver - 150 \$

Inscriptions en personne ou en ligne :

3555, rue Saint-Urbain
 Montréal (Québec) H2X 2N6
 514 872-0566

www.miltonpark.org



Activités adultes et aînés

Programmation

Automne 2018
 (16 sept. - 8 déc.)

Hiver 2019
 (13 janv. - 6 avr.)



**ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

◆ Nouvelles activités

	ADULTES		ÂÎNÉS (65+)	
	Automne OU hiver	Automne + hiver	Automne OU hiver	Automne + hiver
LUNDI				
Tai chi	10 h - 11 h		Gratuit	
Programme PIED	11 h - 12 h 30	-	35 \$	-
Danse en ligne	13 h 30 - 14 h 30	70 \$	120 \$	85 \$
Zumba	18 h - 19 h	70 \$	120 \$	-
Ballet classique	19 h - 20 h	70 \$	120 \$	-
Soccer	19 h - 20 h 30	70 \$	120 \$	-
Basketball	20 h - 21 h 30	70 \$	120 \$	-
Basketball	21 h 30 - 23 h	70 \$	120 \$	-
MARDI				
Étirements & tonus	9 h 30 - 10 h 30	70 \$	120 \$	50 \$
Étirements & tonus +	10 h 30 - 11 h 30	70 \$	120 \$	50 \$
Yoga prénatal	10 h - 10 h 50	60 \$	105 \$	-
Yoga léger	11 h - 12 h	70 \$	120 \$	50 \$
Zumba Gold	12 h - 13 h	70 \$	120 \$	50 \$
Boot Camp	18 h 15 - 19 h 15	70 \$	120 \$	-
Entraînement Ballet Barre	19 h - 20 h	70 \$	120 \$	-
Badminton	18 h 30 - 20 h	70 \$	120 \$	-
Badminton	20 h - 21 h 30	70 \$	120 \$	-
MERCREDI				
Programme PIED	11 h - 12 h	-	-	35 \$
Danse FIESTA	12 h - 13 h	70 \$	120 \$	50 \$
Hatha Yoga	17 h - 18 h	70 \$	120 \$	120 \$
Djamboola	18 h - 19 h	70 \$	120 \$	-
Entraînement Danse orientale	18 h 30 - 19 h 30	70 \$	120 \$	-
Danse Baladi	19 h 30 - 21 h	95 \$	175 \$	-
Aquarelle	19 h - 21 h	120 \$	-	-
Soccer	20 h - 21 h 30	70 \$	120 \$	-
JEUDI				
Étirements & tonus	9 h 30 - 10 h 30	70 \$	120 \$	50 \$
Étirements & tonus +	10 h 30 - 11 h 30	70 \$	120 \$	50 \$
Yoga léger	11 h - 12 h	70 \$	120 \$	50 \$
Danse en ligne	13 h 30 - 14 h 30	70 \$	120 \$	50 \$
Tabata	18 h 15 - 19 h 15	70 \$	120 \$	-
Badminton	18 h 30 - 20 h	70 \$	120 \$	-
Badminton	20 h - 21 h 30	70 \$	120 \$	-
Volleyball débutant (avec entraîneur)	19 h 30 - 21 h	85 \$	145 \$	-
Volleyball intermédiaire et avancé	21 h - 22 h 30	70 \$	120 \$	-
VENDREDI				
Yoga sur chaise	11 h - 12 h	70 \$	120 \$	50 \$
Zumba Gold	12 h - 13 h	70 \$	120 \$	50 \$
Hatha Yoga	17 h - 18 h	70 \$	120 \$	-