

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

VENDREDI	Yoga sur chaise	11 h - 12 h	70 \$	50 \$	GDP
	Zumba Gold *NOUVEL HORAIRE*	10 h - 11 h	70 \$	50 \$	GDP
	Kundalini Yoga	17 h - 18 h	70 \$	-	CME
SAMEDI					
	Entraînement Ballet Barre	11 h - 12 h	70 \$	-	CME
DIMANCHE					
	Volleyball	16 h 30 - 18 h	70 \$	-	CME

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

Combinez et agencez vos
activités de mise en forme

2 cours - 120 min./semaine
 Adultes: 120 \$
 Aînés (65+): 85 \$

Inscriptions en personne ou en ligne :

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

www.miltonpark.org



En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal

Activités adultes et aînés

Programmation

Hiver 2019

(13 janv. - 6 avr.)

Préinscriptions: 19 au 26 nov. 2018

Inscriptions: 27 nov. 2018 au 7 janv. 2019



**ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

	ADULTES	AÎNÉS (65+)	
LUNDI			
Tai chi	Gratuit		GPD
Zumba	70 \$	-	CME
Ballet classique	70 \$	-	CME
Basketball	70 \$	-	CME
Basketball	70 \$	-	CME
MARDI			
Étirements & tonus	70 \$	50 \$	GPD
Étirements & tonus +	70 \$	50 \$	GDP
Yoga éger niv. 1	70 \$	50 \$	CME
Yoga léger niv. 2	70 \$	50 \$	CME
Boot Camp	70 \$	-	CME
Entraînement Ballet Barre	70 \$	-	CME
Badminton	70 \$	-	JJO
MERCREDI			
Hatha Yoga *NOUVEL HORAIRE*	70 \$	-	CME
Entraînement Danse orientale	70 \$	-	CME
Danse Baladi	95 \$	-	CME
Aquarelle	120 \$	-	GDP
Soccer	70 \$	-	JJO
JEUDI			
Étirements & tonus	70 \$	50 \$	GDP
Étirements & tonus +	70 \$	50 \$	GDP
Yoga éger niv. 1	70 \$	50 \$	CME
Yoga éger niv. 2	70 \$	50 \$	CME
Bootcamp	70 \$	-	CME
Badminton	70 \$	-	JJO
Volleyball débutant (avec entraîneur)	85 \$	-	CME
Volleyball intermédiaire et avancé	70 \$	-	CME