



**VOLLEYBALL
DE PLAGE
MILTON ♥ PARC**

Au coeur de la communauté depuis 1973

Pratique libre

Membre

1 accès : 5 \$

10 accès : 40 \$

Passe de saison : 150 \$

Non-membre

1 accès : 10 \$

Location de terrains

Groupes de 8 joueurs et plus

Entre 35 \$ et 55 \$ de l'heure

Événements et tournois

Entre 70 \$ et 175 \$ de l'heure

Possibilité de louer à long terme !



www.miltonpark.org/volleyball

À la carte

Adultes

60 minutes - 8 \$

90 minutes - 11 \$

120 minutes - 12 \$

Aînés 65+

60 minutes - 6 \$

90 minutes - 9 \$

120 minutes - 11 \$

Agencez & épargnez !

Combinez et agencez vos
activités de mise en forme

2 activités - 120 min./semaine

Adultes: 110 \$

Aînés (65+): 80 \$

Notre gymnase fait peau neuve !

Lisez notre communiqué
www.miltonpark.org/gym

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

Printemps 2019

13 avril - 21 juin

Préinscriptions : 15 au 24 mars 2019

Inscriptions : 25 mars au 7 avril 2019



**ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MISE EN FORME & SPORTS		ADULTES	AÎNÉS (65+)	
LUNDI				
Tai-chi	10 h - 11 h	Gratuit pour les membres		GDP
Mouvements et danse en fauteuil roulant	17 h 30 - 18 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Zumba	18 h - 19 h	65 \$	-	CME
Ballet classique	19 h - 20 h	65 \$	-	CME
Basketball	20 h - 21 h 30	8 \$/jour	-	CME
Basketball	21 h 30 - 23 h	8 \$/jour	-	CME
MARDI				
Étirements & tonus	9 h 30 - 10 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Étirements & tonus +	10 h 30 - 11 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Yoga léger	10 h - 11 h	65 \$	45 \$	CME
Yoga léger +	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	CME
Bootcamp	18 h 15 - 19 h 15	65 \$	-	GDP
Entraînement ballet barre	19 h - 20 h	65 \$	-	CME
Badminton libre	18 h 30 - 20 h	65 \$	-	JJO
MERCREDI				
Hatha yoga	17 h 15 - 18 h 15	65 \$	-	CME
Rythme, danse et percussions	17 h 30 - 18 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Entraînement danse orientale	18 h 30 - 19 h 30	65 \$	-	CME
Baladi	19 h 30 - 21 h	90 \$	-	CME
Aquarelle	19 h - 21 h	110 \$	-	GDP
JEUDI				
Étirements & tonus	9 h 30 - 10 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Étirements & tonus +	10 h 30 - 11 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Yoga léger	10 h - 11 h	65 \$	45 \$	CME
Yoga léger +	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	CME
Badminton libre	18 h 30 - 20 h	65 \$	-	JJO
Volleyball débutant	18 h - 19 h 30	8 \$/jour	-	CME
Volleyball avancé	19 h 30 - 21 h 30	11 \$/jour	-	CME
VENDREDI				
Yoga sur chaise	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	GDP
Kundalini yoga	17 h - 18 h	65 \$	-	CME
SAMEDI				
Entraînement ballet barre	11 h 30 - 12 h 30	65 \$	-	CME
DIMANCHE				
Volleyball débutant	16 h 30 - 18 h	8 \$/jour	-	CME

Attention : seules les activités ayant lieu au CME et aux GDP sont éligibles à l'accès à la carte. Exceptionnellement, le basketball et le volleyball sont offerts uniquement à la carte. L'inscription en ligne sera possible 3 jours avant le jour de l'activité.

COURS DE LANGUE 165 \$

LUNDI & MERCREDI	
Français intermédiaire 1	18 h 15 - 19 h 45
Français débutant 1	20 h - 21 h 30
Anglais intermédiaire 1	18 h 15 - 19 h 45
Anglais débutant 1	20 h - 21 h 30

MARDI & JEUDI	
Espagnol débutant 2	18 h 15 - 19 h 45
Espagnol débutant 1	20 h - 21 h 30
Espagnol intermédiaire 1	20 h - 21 h 30

SAMEDI	
Anglais intermédiaire 2	9 h 30 - 12 h 30
Anglais débutant 2	13 h - 16 h

LUNDI AU JEUDI (INTENSIFS - 2 X 5 SEMAINES)	
Français débutant 1 & 2	9 h - 10 h 30
Français intermédiaire 1 & 2	11 h - 12 h 30
Anglais débutant 1 & 2	9 h - 10 h 30
Anglais débutant 2 & intermédiaire 1	11 h - 12 h 30

PRATIQUE GRATUITE	
Espagnol [GDP - lundi]	18 h - 19 h 30
Français débutant [CME - mardi]	18 h - 19 h 30

Dates des sessions intensives

Session 1 : 15 avril au 16 mai

Session 2 : 20 mai au 20 juin

Coordonnées de nos espaces

CME : Centre multiethnique Saint-Louis

3555, rue Saint-Urbain, H2X 2N6

GDP : Galeries du Parc

3590, rue Jeanne-Mance, H2X 2K3

JJO : Pavillon Jean-Jacques-Olier

311, avenue des Pins Est, H2W 1P5

Modalités et politique de remboursement

Visitez notre site Internet pour consulter les modalités de participation à nos activités et notre politique de remboursement. www.miltonpark.org/politiques