



**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](http://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](http://www.miltonpark.org/gym)

Inscriptions en personne ou en ligne :

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

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



En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal**

# Activités adultes et aînés

## Programmation

### Été 2019

25 juin - 31 août

Préinscriptions : 30 mai au 2 juin 2019

Inscriptions : 3 juin au 17 juin 2019



**ASSOCIATION  
RÉCRÉATIVE  
MILTON ♥ PARC**

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MISE EN FORME & SPORTS		ADULTES	AÎNÉS (65+)	
<b>LUNDI</b> (pas d'activités le 1er juillet)				
Tai-chi	10 h - 11 h	Gratuit pour les membres		GDP
Yoga léger *NOUVEL HORAIRE*	12 h - 13 h	65 \$	45 \$	CME
Zumba ®	18 h - 19 h	65 \$	-	CME
<b>MARDI</b>				
Bootcamp extérieur*	18 h 15 - 19 h 45	90 \$	-	PJM
<b>MERCREDI</b>				
Yoga léger *NOUVEL HORAIRE*	9 h 45 - 10 h 45	65 \$	45 \$	CME
Hatha yoga *NOUVEL HORAIRE*	17 h - 18 h	65 \$	-	CME
Entraînement danse orientale	18 h 30 - 20 h	90 \$	-	CME
Aquarelle (3 au 31 juillet)	19 h - 21 h	55 \$	-	GDP
<b>JEUDI</b>				
Étirements & tonus	9 h 30 - 10 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Étirements & tonus +	10 h 30 - 11 h 30	65 \$	45 \$	GDP
<b>VENDREDI</b>				
Yoga sur chaise	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	GDP
Kundalini yoga	17 h - 18 h	65 \$	-	CME

\*Bootcamp extérieur : l'activité a lieu à l'extérieur, au parc Jeanne-Mance et sur le mont Royal. Le point de rencontre est au CME. En cas de mauvais temps, l'activité aura lieu aux GDP.

COURS DE LANGUE		165 \$
<b>LUNDI &amp; MERCREDI</b>		
Français débutant 1	9 h 30 - 12 h 30	
Anglais débutant 1	9 h 30 - 12 h 30	
<b>MARDI &amp; JEUDI</b>		
Français débutant 2	9 h 30 - 12 h 30	
Anglais débutant 2	9 h 30 - 12 h 30	
Espagnol débutant 1	9 h 30 - 12 h 30	
Espagnol débutant 2	13 h - 16 h	
<b>LUNDI AU JEUDI (INTENSIFS - 4 fois par semaine)</b>		
Français débutant 1	18 h - 19 h 30	
Français intermédiaire 1	19 h 45 - 21 h 15	
Anglais débutant 1	18 h - 19 h 30	
Anglais intermédiaire 1	19 h 45 - 21 h 15	
Espagnol débutant 1	18 h - 19 h 30	
Espagnol débutant 2	20 h - 21 h 30	

## Dates des cours de langue

Français et anglais : 5 août au 5 septembre  
(pas de cours le 2 septembre)  
Espagnol : 2 juillet au 1er août

## 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

**PJM** : Parc Jeanne-Mance

## 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](http://www.miltonpark.org/politiques)



**Programme  
Plein Air  
Interculturel**

*Un été inoubliable vous attend !*

Consultez la programmation : [www.pleinairinterculturel.com](http://www.pleinairinterculturel.com)