

## Soirées de mise en forme à l'extérieur

ACTIVITÉS  
GRATUITES

AUCUNE  
INSCRIPTION  
REQUISE

### Cardio plein air



**Lieu :** Parc Lorraine, près du bâtiment de service (extérieur)  
En cas de pluie, l'activité sera reprise la même semaine, si possible.

**Jour et heure :** Mardi de 19 h à 20 h

JOUR	ACTIVITÉ
27 juin	Cardio vitalité
4 juillet	Cardio FIT
11 juillet	Plein air Tonus
18 juillet	Plein air Zen
8 août	Cardio express
15 août	Entraînement surprise

### Entraînement pour tous

Venez profiter des conseils d'un entraîneur professionnel pour l'utilisation des modules d'entraînement au parc Lorraine.

**Date :** À compter du 28 juin (relâche : 26 juillet et 2 août)

**Durée :** 6 semaines

**Lieu :** Modules d'entraînement, parc Lorraine  
En cas de pluie, l'activité sera reprise la même semaine, si possible.

**Jour et heure :** Mercredi de 19 h à 20 h 30



## QUATRE SOIRÉES DANSANTES

AU DOMAINE GARTH

AUCUNE  
INSCRIPTION  
REQUISE

Les mercredis,  
du 28 juin au 19 juillet,  
de 19 h à 20 h 30

Initiez-vous aux danses latines :  
salsa, merengue, bachata  
et cha-cha tropicale

Démonstrations et cours offerts  
par l'école de danses latines  
Salsa tropicale

Professeur : Alex Amado

VENEZ SEUL,  
EN COUPLE OU  
EN FAMILLE

