

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL FAMILIALE

PORTES OUVERTES

CHANGER D'AIR

SAMEDI, 10 SEPTEMBRE 2022

DE 10 H 00 À 16 H 30

GRATUIT

OUVERT À TOUS

INSCRIPTIONS

POSSIBLE SUR PLACE

Selon les places disponibles

À L'HORAIRE DE 10 H 00 À 16 H 30

Accès au centre d'entraînement et à la piste de course Rosaire-Gagné

Atelier de fabrication de macarons

Friandises pour les enfants et les adolescents (quantité limitée)

Jeux d'adresse parents / enfants

Jeux gonflables

Kiosques d'information

Visite guidé du Centre Pierre-Charbonneau (en français)

ACTIVITÉS EN DÉMONSTRATION

HEURE	ACTIVITÉ	ENSEIGNANT (E)	PLACES DISPONIBLES
10 h 00 à 10 h 45	Kin-ball	Fédération	20 places
10 h 30 à 11 h 00	Cardio tambour	Mélany Lefebvre	20 places
10 h 30 à 11 h 00	Renforcement musculaire	Monique Richard	20 places
11 h 00 à 11 h 30	Renforcement musculaire	Monique Richard	20 places
11 h 15 à 12 h 00	Zumba Gold	Mélany Lefebvre	20 places
12 h 00 à 12 h 30	Tai Chi	Jérémy Poirier	20 places
13 h 00 à 13 h 30	Cardio tambour	Mélany Lefebvre	20 places
13 h 00 à 13 h 45	Kin-ball	Fédération	20 places
13 h 30 à 14 h 00	Cardio boxe	Sylvain Paradis	20 places
13 h 30 à 14 h 00	Danse orientale	Iza San	20 places
13 h 45 à 14 h 15	Zumba Gold	Mélany Lefebvre	20 places
14 h 00 à 14 h 30	Tai Chi	Jérémy Poirier	20 places
14 h 15 à 14 h 45	Cardio boxe	Sylvain Paradis	20 places
14 h 15 à 14 h 45	Danse orientale	Iza San	20 places
15 h 30 à 16 h 00	Essentrics	Myriam Jezequel	20 places
16 h 00 à 16 h 30	Ballet fitness	Myriam Jezequel	20 places