

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC



PROGRAMMATION
HIVER / PRINTEMPS

JANVIER - JUIN 2020

En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal 

See back of booklet for English version.

INFORMATIONS

INSCRIPTIONS EN PERSONNE OU EN LIGNE

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

514 872-0566

www.miltonpark.org

DATES DES SESSIONS - ACTIVITÉS DE LOISIR

Hiver : 13 janvier au 29 mars 2020

Printemps : 6 avril au 14 juin 2020

DATES DES SESSIONS - COURS DE LANGUE

HIVER

- **Session régulière** (10 semaines)
13 janvier au 22 mars 2020
- **Session intensive 1** (5 semaines)
13 janvier au 13 février 2020
- **Session intensive 2** (5 semaines)
24 février au 26 mars 2020

PRINTEMPS

- **Session régulière** (10 semaines)
6 avril au 14 juin 2020
- **Session intensive 1** (5 semaines)
6 avril au 7 mai 2020
- **Session intensive 2** (5 semaines)
19 mai au 18 juin 2020

DATES D'INSCRIPTIONS

HIVER

- **Préinscriptions** : 4 au 8 décembre 2019 (membres et participants seulement)
- **Inscriptions** : dès le 9 décembre 2019 (pour tous)

PRINTEMPS

- **Préinscriptions** : 11 au 15 mars 2020 (membres et participants seulement)
- **Inscriptions** : dès le 16 mars 2020 (pour tous)

NOS SALLES SONT OFFERTES EN LOCATION.

UN ANNIVERSAIRE, UNE RÉUNION OU UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ENTRE AMIS? NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT!

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET POUR EN SAVOIR PLUS :

WWW.MILTONPARK.ORG/LOCATION

FERMETURE (Temps des Fêtes)

Nos installations seront fermées du 21 décembre au 2 janvier inclusivement.

RELÂCHE

HIVER

- 2 au 8 mars 2020 : annulation de toutes les activités, à l'exception des cours de langue

PRINTEMPS

- 10 au 13 avril 2020 : annulation de toutes les activités (reprise : 15, 19, 20 et 21 juin)
- 18 mai 2020 : annulation de toutes les activités (aucune reprise, session de 9 semaines)

COORDONNÉES DE NOS INSTALLATIONS

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 de l'école au Pied-de-la-Montagne

- 309, avenue des Pins Est, H2W 1P5

SJB : Pavillon Saint-Jean-Baptiste de l'école au Pied-de-la-Montagne

- 4265, avenue Laval, H2W 1E4

POLITIQUES

Visitez notre site Internet pour consulter les modalités de participation à nos activités et notre politique de remboursement.

ACTIVITÉS ENFANTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU
LUNDI				
Athlétisme	16 h 30 - 18 h	8 - 13 ans	65 \$	CME
Judo compétitif (ceinture jaune et +)	17 h - 18 h	-	55 \$	JJO
Soccer	18 h - 19 h	9 - 12 ans	55 \$	JJO
MARDI				
Arts du cirque	16 h - 17 h	3 - 5 ans	55 \$	CME
Soccer	16 h - 17 h	3 - 5 ans	55 \$	CME
Arts du cirque	17 h - 18 h	6 - 8 ans	55 \$	CME
Soccer	17 h - 18 h	6 - 10 ans	55 \$	CME
Judo	17 h - 18 h 30	5 - 8 ans	65 \$	JJO
MERCREDI				
Basketball	16 h - 17 h	6 - 8 ans	55 \$	CME
Basketball	17 h - 18 h	9 - 12 ans	55 \$	CME
Échecs	17 h - 18 h	6 - 12 ans	55 \$	JJO
Yoga	17 h - 18 h	6 - 12 ans	55 \$	JJO
Échecs	18 h - 19 h	6 - 12 ans	55 \$	JJO
Soccer	18 h - 19 h	5 - 8 ans	55 \$	SJB
JEUDI				
Tennis	16 h 30 - 17 h 45	7 - 12 ans	60 \$	CME
Karaté enfant/famille/adulte	18 h - 19 h	6 ans et +	55 \$	CME
Judo	17 h - 18 h 30	9 - 12 ans	65 \$	JJO
SAMEDI				
Ballet bout'chou	9 h - 10 h	3 - 5 ans	55 \$	CME
Ligue récréative de hockey cosom 	9 h 30 - 11 h 30	9 ans et +	55 \$	CME
Danse créative parent-enfant	10 h - 10 h 50	3 - 6 ans	45 \$	CME
Pré ballet 1	11 h - 12 h	6 - 10 ans	55 \$	CME
Soccer	10 h - 11 h	4 - 5 ans	55 \$	JJO
Soccer	11 h - 12 h	6 - 8 ans	55 \$	JJO
Ligue récréative de soccer 	12 h - 14 h	9 ans et +	55 \$	JJO
DIMANCHE				
Karaté enfant/famille/adulte	10 h - 11 h	6 ans et +	55 \$	CME
Karaté (ceinture jaune et +)	11 h - 12 h	-	55 \$	CME

 Ligues récréatives : les participants inscrits joueront une heure par semaine entre les heures mentionnées dans le tableau. Les horaires et équipes changeront chaque semaine.

GYM LIBRE EN FAMILLE

LE GYMNASSE DU CME EST OUVERT AUX FAMILLES MEMBRES DE L'ASSOCIATION LES SAMEDIS DE 13 H À 14 H 30 ET LES DIMANCHES DE 9 H À 10 H 10. BIENVENUE À TOUS !

CAMP DE JOUR

À LA RELÂCHE SCOLAIRE OU DURANT L'ÉTÉ, DES VACANCES INOUBLIABLES VOUS ATTENDENT. VISITEZ NOTRE SITE INTERNET POUR EN SAVOIR PLUS : WWW.MILTONPARK.ORG/CAMPDEJOUR



COURS DE LANGUE

HIVER

ANGLAIS	200 \$
Lundi au jeudi	
Débutant 1 (session 1)	9 h 30 - 11 h 30
Intermédiaire 1 (session 1)	11 h 30 - 13 h 30
Débutant 2 (session 2)	9 h 30 - 11 h 30
Intermédiaire 2 (session 2)	11 h 30 - 13 h 30
Lundi et mercredi	
Débutant 2	18 h 30 - 20 h 30
Mardi et jeudi	
Débutant 1	18 h 30 - 20 h 30
Samedi	165 \$
Avancé	10 h - 13 h

FRANÇAIS	200 \$
Lundi au jeudi	
Débutant 1 (session 1)	9 h 30 - 11 h 30
Intermédiaire 1 (session 1)	11 h 30 - 13 h 30
Débutant 2 (session 2)	9 h 30 - 11 h 30
Intermédiaire 2 (session 2)	11 h 30 - 13 h 30
Lundi et mercredi	
Débutant 2	18 h 30 - 20 h 30
Dimanche	165 \$
Avancé	10 h - 13 h

ESPAGNOL	200 \$
Mardi et jeudi	
Débutant 2	18 h 30 - 20 h 30

CERCLES DE CONVERSATION	Gratuit
Anglais	
Lundi	19 h - 20 h 30

Français	
Jeudi	19 h - 20 h 30

Espagnol	
Lundi	19 h - 20 h 30

PRINTEMPS

ANGLAIS	200 \$
Lundi au jeudi	
Intermédiaire 1 (session 1)	9 h 30 - 11 h 30
Avancé (session 1)	11 h 30 - 13 h 30
Intermédiaire 2 (session 2)	9 h 30 - 11 h 30
Débutant 2 (session 2)	11 h 30 - 13 h 30
Lundi et mercredi	
Intermédiaire 1	18 h 30 - 20 h 30
Mardi et jeudi	
Débutant 2	18 h 30 - 20 h 30
Samedi	165 \$
Avancé	10 h - 13 h

FRANÇAIS	200 \$
Lundi au jeudi	
Intermédiaire 1 (session 1)	9 h 30 - 11 h 30
Avancé (session 1)	11 h 30 - 13 h 30
Intermédiaire 2 (session 2)	9 h 30 - 11 h 30
Débutant 1 (session 2)	11 h 30 - 13 h 30
Lundi et mercredi	
Intermédiaire 1	18 h 30 - 20 h 30
Dimanche	165 \$
Avancé	10 h - 13 h

ESPAGNOL	200 \$
Mardi et jeudi	
Débutant 1	18 h 30 - 20 h 30

CERCLES DE CONVERSATION	Gratuit
Anglais	
Lundi	19 h - 20 h 30

Français	
Jeudi	19 h - 20 h 30

Espagnol	
Lundi	19 h - 20 h 30

HIVER

Session régulière (10 semaines) : 13 janvier au 22 mars

Session intensive 1 (5 semaines) : 13 janvier au 13 février

Session intensive 2 (5 semaines) : 24 février au 26 mars

PRINTEMPS

Session régulière (10 semaines) : 6 avril au 14 juin

Session intensive 1 (5 semaines) : 6 avril au 7 mai

Session intensive 2 (5 semaines) : 19 mai au 18 juin



Les cours de semaine sont d'une durée de 40 heures.
Les cours de fin de semaine durent 30 heures.

PRATIQUEZ LA CONVERSATION EN GROUPE !

GRATUIT POUR LES PARTICIPANTS DES COURS DE
LANGUE. ACCÈS À LA CARTE DISPONIBLE POUR LES NON
PARTICIPANTS.



ACTIVITÉS ADULTES

ARTS, MISE EN FORME ET SPORTS		ADULTES	AÎNÉS (65+)	LIEU
LUNDI				
Mini-tennis	13 h - 14 h	65 \$	45 \$	CME
Zumba ®	18 h - 19 h	65 \$		CME
Ballet débutant 2	19 h - 20 h	65 \$		CME
Basketball	20 h - 21 h 30	65 \$		CME
Basketball	21 h 30 - 23 h	65 \$		CME
MARDI				
Étirements, tonus et relaxation	9 h 30 - 10 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Yoga léger	10 h - 11 h	65 \$	45 \$	CME
Étirements et tonus plus	10 h 30 - 11 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Yoga léger plus	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	CME
Badminton libre	13 h - 14 h 30	4 \$ / jour		CME
Danse jazz	18 h - 19 h	65 \$		CME
Bootcamp	18 h 15 - 19 h 15	65 \$		CME
Badminton	18 h 30 - 20 h	65 \$		JJO
Aérobic cardio	19 h - 20 h	65 \$		CME
MERCREDI				
Cardio-midi	12 h - 13 h	65 \$	45 \$	GDP
Rythme, danse et percussions 	13 h 30 - 14 h 30	65 \$		GDP
Hatha yoga	17 h 15 - 18 h 15	65 \$		CME
Entraînement danse orientale	18 h 30 - 19 h 30	65 \$		CME
Aquarelle	19 h - 21 h	115 \$		GDP
Baladi	19 h 30 - 21 h	90 \$		CME
Soccer	19 h 30 - 21 h	65 \$		JJO
JEUDI				
Étirements, tonus et relaxation	9 h 30 - 10 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Yoga léger	9 h 45 - 10 h 45	65 \$	45 \$	CME
Étirements et tonus plus	10 h 30 - 11 h 30	65 \$	45 \$	GDP
Yoga léger plus	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	CME
Badminton libre	13 h - 14 h 30	4 \$ / jour		CME
Dessin	13 h - 15 h	115 \$		GDP
Karaté enfant/famille/adulte	18 h - 19 h	65 \$		CME
Forme, énergie et relaxation	17 h 30 - 19 h	90 \$		CME
Badminton	18 h 30 - 20 h	65 \$		JJO
Volleyball intermédiaire	21 h - 22 h 30	65 \$		CME
VENDREDI				
Yoga sur chaise	11 h - 12 h	65 \$	45 \$	GDP
Zumba Gold ®	12 h - 13 h	65 \$	45 \$	CME
Kundalini Yoga	16 h 45 - 18 h	70 \$		CME
SAMEDI				
Entraînement ballet barre	12 h - 13 h	65 \$	45 \$	CME
DIMANCHE				
Karaté enfant/famille/adulte	10 h - 11 h	65 \$		CME
Karaté (ceinture jaune et +)	11 h - 12 h	65 \$		CME
Volleyball avancé	16 h 30 - 18 h	65 \$		CME

 Ouverte à tous, cette activité est également adaptée aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

UN ACCÈS À LA CARTE EST
OFFERT POUR LA PLUPART DE
NOS ACTIVITÉS. INFORMEZ-
VOUS AU BUREAU D'ACCUEIL.



Programme Plein Air Interculturel

RAQUETTE ET CONVERSATION FRANÇAIS-ANGLAIS

- Lieu : **mont Royal**
- Jour : **jeudi** (dès le 9 janvier)
- Heures : **18 h à 19 h 45**
- Prix : **70 \$**
- Matériel : **prêt**

INITIATION AUX SPORTS D'HIVER

- Lieu : **mont Royal**
- Jour : **vendredi** (dès le 3 janvier)
- Heures : **13 h 30 à 15 h 30**
- Prix : **80 \$**
- Matériel : **prêt et location**

INITIATION AUX SPORTS D'HIVER

- Lieu : **mont Royal**
- Jour : **samedi** (dès le 4 janvier)
- Heures : **10 h à 12 h**
- Prix : **90 \$**
- Matériel : **prêt et location**
- À prévoir (\$) : **covoiturage et frais d'entrée pour une des sorties**

FIN DE SEMAINE DANS UN REFUGE RUSTIQUE

- Lieu : **Matawinie**
- Dates : **28 février au 1er mars**
- Prix : **130 \$**
- Matériel : **inclus**
- À prévoir (\$) : **covoiturage et repas communautaires**

INFORMATIONS

Faites vite, places limitées !

Questions?

- pleinair@miltonpark.org

Aide financière disponible pour les nouveaux arrivants à faible revenu. Places limitées.

Les activités auront lieu beau temps, mauvais temps.

PRINTEMPS 2020

À venir ce printemps : randonnées français-anglais sur le mont Royal, sorties à vélo, initiation au camping et aux activités nautiques!

Co-livré avec :



Partenaire :



ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC



PROGRAM
WINTER / SPRING

JANUARY - JUNE 2020

En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal 

Voir l'autre côté du document pour la version en français.

INFORMATION

REGISTER IN PERSON OR ONLINE

3555, Saint-Urbain, Montreal (Quebec)
H2X 2N6

514 872-0566

www.miltonpark.org

SESSION DATES - LEISURE ACTIVITIES

Winter: January 13 - March 29

Spring: April 6 - June 14

SESSION DATES - LANGUAGE COURSES

WINTER

- **Regular classes** (10 weeks)
January 13 - March 22
- **Intensive session 1** (5 weeks)
January 13 - February 13
- **Intensive session 2** (5 weeks)
February 24 - March 26

SPRING

- **Regular classes** (10 weeks)
April 6 - June 14
- **Intensive session 1** (5 weeks)
April 6 - May 7
- **Intensive session 2** (5 weeks)
May 19 - June 18

REGISTRATION DATES

WINTER

- **Preregistration:** December 4 - 8, 2019 (members and participants only)
- **Registration:** As of December 9, 2019 (for everyone)

SPRING

- **Preregistration:** March 11 - 15, 2020 (members and participants only)
- **Registration:** As of March 16, 2020 (for everyone)

OUR FACILITIES ARE AVAILABLE FOR RENTALS.

A BIRTHDAY PARTY, A MEETING OR A SPORTS EVENT?

WE'VE GOT YOU COVERED! VISIT OUR WEBSITE FOR MORE

DETAILS: WWW.MILTONPARK.ORG/LOCATION

CLOSURE (Holidays)

Our facilities will be closed from December 21 to January 2.

DAYS OFF

WINTER

- March 2 - 8, 2020: cancellation of all activities

SPRING

- April 10 - 13, 2020: cancellation of all activities (make-up days on June 15, 19, 20 and 21)
- May 18, 2020: cancellation of all activities (no make-up day, 9-week session)

LOCATIONS

CME: Centre multiethnique Saint-Louis

- 3555, Saint-Urbain, H2X 2N6

GDP: Galeries du Parc

- 3590, Jeanne-Mance, H2X 2K3

JJO: Pavillon Jean-Jacques-Olier de l'école au Pied-de-la-Montagne

- 309, Pine Avenue East, H2W 1P5

SJB: Pavillon Saint-Jean-Baptiste de l'école au Pied-de-la-Montagne

- 4265, avenue Laval, H2W 1E4

TERMS AND REFUND POLICY

Visit our website to find out more about our terms and refund policy.



CHILDREN'S ACTIVITIES

SPORTS & LEISURE		AGE		LOCATION
MONDAY				
Track & Field	4:30 - 6 p.m.	8 - 13 y.o.	\$65	CME
Competitive Judo (yellow belt & +)	5 - 6 p.m.	-	\$55	JJO
Soccer	6 - 7 p.m.	9 - 12 y.o.	\$55	JJO
TUESDAY				
Circus Arts	4 - 5 p.m.	3 - 5 y.o.	\$55	CME
Soccer	4 - 5 p.m.	3 - 5 y.o.	\$55	CME
Circus Arts	5 - 6 p.m.	6 - 8 y.o.	\$55	CME
Soccer	5 - 6 p.m.	6 - 10 y.o.	\$55	CME
Judo	5 - 6:30 p.m.	5 - 8 y.o.	\$65	JJO
WEDNESDAY				
Basketball	4 - 5 p.m.	6 - 8 y.o.	\$55	CME
Basketball	5 - 6 p.m.	9 - 12 y.o.	\$55	CME
Chess	5 - 6 p.m.	6 - 12 y.o.	\$55	JJO
Yoga	5 - 6 p.m.	6 - 12 y.o.	\$55	JJO
Chess	6 - 7 p.m.	6 - 12 y.o.	\$55	JJO
Soccer	6 - 7 p.m.	5 - 8 y.o.	\$55	SJB
THURSDAY				
Tennis	4:30 - 5:45 p.m.	7 - 12 y.o.	\$60	CME
Karate child/family/adult	6 - 7 p.m.	6 + y.o.	\$55	CME
Judo	5 - 6:30 p.m.	9 - 12 y.o.	\$65	JJO
SATURDAY				
Ballet Bout'chou	9 - 10 a.m.	3 - 5 y.o.	\$55	CME
Indoor Hockey Recreative League 	9:30 - 11:30 a.m.	9 + y.o.	\$55	CME
Creative Dance (parent-child)	10 - 10:50 a.m.	3 - 6 y.o.	\$45	CME
Pre Ballet 1	11 a.m. - 12 p.m.	6 - 10 y.o.	\$55	CME
Soccer	10 - 11 a.m.	4 - 5 y.o.	\$55	JJO
Soccer	11 a.m. - 12 p.m.	6 - 8 y.o.	\$55	JJO
Indoor Soccer Recreative League 	12 - 2 p.m.	9 + y.o.	\$55	JJO
SUNDAY				
Karate child/family/adult	10 - 11 a.m.	6 + y.o.	\$55	CME
Karate (yellow belt & +)	11 a.m. - 12 p.m.	-	\$55	CME

 Recreative Leagues: registered participants will play one hour per week between the start and end times indicated above. The schedule and teams will vary every week.

OPEN GYM FOR FAMILIES

THE CME GYM IS OPEN TO MEMBERS ON SATURDAYS, FROM 1 TO 2:30 P.M., AND ON SUNDAYS FROM 9 TO 10:10 A.M.

WELCOME TO ALL !

DAY CAMP

OUR ACTIVITIES WILL KEEP YOUR CHILD HAPPY AND ACTIVE! VISIT OUR WEBSITE FOR MORE DETAILS: WWW.MILTONPARK.ORG/CAMPDEJOUR



LANGUAGE COURSES

WINTER

ENGLISH \$200	
Monday to Thursday	
Beginner 1 (session 1)	9:30 - 11:30 a.m.
Intermediate 1 (session 1)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Beginner 2 (session 2)	9:30 - 11:30 a.m.
Intermediate 2 (session 2)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Monday & Wednesday	
Beginner 2	6:30 - 8:30 p.m.
Tuesday & Thursday	
Beginner 1	6:30 - 8:30 p.m.
Saturday \$165	
Advanced	10 a.m. - 1 p.m.

FRENCH \$200	
Monday to Thursday	
Beginner 1 (session 1)	9:30 - 11:30 a.m.
Intermediate 1 (session 1)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Beginner 2 (session 2)	9:30 - 11:30 a.m.
Intermediate 2 (session 2)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Monday & Wednesday	
Beginner 2	6:30 - 8:30 p.m.
Sunday \$165	
Advanced	10 a.m. - 1 p.m.

SPANISH \$200	
Tuesday & Thursday	
Beginner 2	6:30 - 8:30 p.m.

CONVERSATION CIRCLES Free	
English	
Monday	7 - 8:30 p.m.

French	
Thursday	7 - 8:30 p.m.

Spanish	
Monday	7 - 8:30 p.m.

SPRING

ENGLISH \$200	
Monday to Thursday	
Intermediate 1 (session 1)	9:30 - 11:30 a.m.
Advanced (session 1)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Intermediate 2 (session 2)	9:30 - 11:30 a.m.
Beginner 2 (session 2)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Monday & Wednesday	
Intermediate 1	6:30 - 8:30 p.m.
Tuesday & Thursday	
Beginner 2	6:30 - 8:30 p.m.
Saturday \$165	
Advanced	10 a.m. - 1 p.m.

FRENCH \$200	
Monday to Thursday	
Intermediate 1 (session 1)	9:30 - 11:30 a.m.
Advanced (session 1)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Intermediate 2 (session 2)	9:30 - 11:30 a.m.
Beginner 1 (session 2)	11:30 a.m. - 1:30 p.m.
Monday & Wednesday	
Intermediate 1	6:30 - 8:30 p.m.
Sunday \$165	
Beginner 2	10 a.m. - 1 p.m.

SPANISH \$200	
Tuesday & Thursday	
Beginner 1	6:30 - 8:30 p.m.

CONVERSATION CIRCLES Free	
English	
Monday	7 - 8:30 p.m.

French	
Thursday	7 - 8:30 p.m.

Spanish	
Monday	7 - 8:30 p.m.

WINTER

Regular classes (10 weeks): January 13 - March 22

Intensive session 1 (5 weeks): January 13 - February 13

Intensive session 2 (5 weeks): February 24 - March 26

SPRING

Regular classes (10 weeks): April 6 - June 14

Intensive session 1 (5 weeks): April 6 - May 7

Intensive session 2 (5 weeks): May 19 - June 18

 All week-classes are 40-hour long. Weekend classes are 30-hour long.

PRACTICE MAKES PROGRESS! COME JOIN US FOR A CHAT IN A FUN AND FRIENDLY ATMOSPHERE! FREE FOR LANGUAGE COURSE PARTICIPANTS. DROP-IN ACCESS AVAILABLE FOR NON-PARTICIPANTS.



ADULTS' ACTIVITIES

ARTS, SPORTS AND FITNESS		ADULTS	SENIORS (65+)	LOCATION
MONDAY				
Mini Tennis	1 - 2 p.m.	\$65	\$45	CME
Zumba ®	6 - 7 p.m.	\$65		CME
Ballet Beginner 2	7 - 8 p.m.	\$65		CME
Basketball	8 - 9:30 p.m.	\$65		CME
Basketball	9:30 - 11 p.m.	\$65		CME
TUESDAY				
Stretch, Tone & Relaxation	9:30 - 10:30 a.m.	\$65	\$45	GDP
Gentle Yoga	10 - 11 a.m.	\$65	\$45	CME
Stretch & Tone Plus	10:30 - 11:30 a.m.	\$65	\$45	GDP
Gentle Yoga Plus	11 a.m. - 12 p.m.	\$65	\$45	CME
Open Badminton	1 - 2:30 p.m.	\$4/day		CME
Jazz Dance	6 - 7 p.m.	\$65		CME
Boot Camp	6:15 - 7:15 p.m.	\$65		CME
Badminton	6:30 - 8 p.m.	\$65		JJO
Cardio Aerobics	7 - 8 p.m.	\$65		CME
WEDNESDAY				
Cardio-midi	12 - 1 p.m.	\$65	\$45	GDP
Rhythm, Dance and Drums 	1:30 - 2:30 p.m.	\$65		GDP
Hatha Yoga	5:15 - 6:15 p.m.	\$65		CME
Bellydance Workout	6:30 - 7:30 p.m.	\$65		CME
Watercolor	7 - 9 p.m.	\$115		GDP
Baladi	7:30 - 9 p.m.	\$90		CME
Soccer	7:30 - 9 p.m.	\$65		JJO
THURSDAY				
Stretch, Tone & Relaxation	9:30 - 10:30 a.m.	\$65	\$45	GDP
Gentle Yoga	9:45 - 10:45 a.m.	\$65	\$45	CME
Stretch & Tone Plus	10:30 - 11:30 a.m.	\$65	\$45	GDP
Gentle Yoga Plus	11 a.m. - 12 p.m.	\$65	\$45	CME
Open Badminton	1 - 2:30 p.m.	\$4/day		CME
Drawing	1 - 3 p.m.	\$115		GDP
Karate child/family/adult	6 - 7 p.m.	\$65		CME
Fitness, Energy & Relaxation	5:30 - 7 p.m.	\$90		CME
Badminton	6:30 - 8 p.m.	\$65		JJO
Intermediate Volleyball	9 - 10:30 p.m.	\$65		CME
FRIDAY				
Chair Yoga	11 a.m. - 12 p.m.	\$65	\$45	GDP
Zumba Gold ®	12 - 1 p.m.	\$65	\$45	CME
Kundalini Yoga	4:45 - 6 p.m.	\$70		CME
SATURDAY				
Ballet Barre Flow	12 - 1 p.m.	\$65	\$45	CME
SUNDAY				
Karate child/family/adult	10 - 11 a.m.	\$65		CME
Karate (yellow belt and +)	11 a.m. - 12 p.m.	\$65		CME
Advanced Volleyball	4:30 - 6 p.m.	\$65		CME

 Open to all, this activity is also adapted to people with Parkinson's disease.

**DROP-INS ARE AVAILABLE
FOR MOST OF OUR
ACTIVITIES. ASK US ABOUT
OUR OPTIONS AT THE OFFICE.**





Intercultural Outdoor Recreation

SNOWSHOEING AND FR-EN CONVERSATION

- Where: **Mount-Royal**
- Day: **Thursday** (starting January 9)
- Time: **6 - 7:45 p.m.**
- Cost: **\$70**
- Equipment: **loan**

INTRODUCTION TO WINTER SPORTS

- Where: **Mount-Royal**
- Day: **Friday** (starting January 3)
- Time: **1:30 - 3:30 p.m.**
- Cost: **\$80**
- Equipment: **loan and rental**

INTRODUCTION TO WINTER SPORTS

- Where: **Mount-Royal**
- Day: **Saturday** (starting January 4)
- Time : **10 a.m. - 12 p.m.**
- Cost: **\$90**
- Equipment: **loan and rental**
- Extra (\$) : **carpooling and entrance fees for one of the outings**

WINTER WEEKEND IN A RUSTIC HUT

- Where: **Matawinie**
- Dates: **February 28 - March 1**
- Cost: **\$130**
- Equipment: **provided**
- Extra (\$) : **carpooling and communal meals**

INFORMATION

Hurry, space is limited!

Questions?

- pleinair@miltonpark.org

Financial assistance is available for low-income newcomers to Canada. Space is limited.

Activities take place rain or shine.

SPRING 2020

Coming this Spring: French-English hikes on Mount-Royal, bicycle outings, introduction to camping and paddling!

Co-organized with:



In partnership with:



www.pleinairinterculturel.com