
































MAI 2018

MOIS DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
29  JEUX DE LA FADOQ 29 AVRIL AU 18 MAI FADOQ.COM	30  DÉBUT DU DÉFI CUBES ÉNERGIE CUBESENERGIE.COM	1 Défi Santé COMPLÈTE TON DOSSIER DEFISANTE.CA	2  JOURNÉE DES ESCALIERS « MONTE LE + DE MARCHES POSSIBLES »	3 Au Québec, on bouge... Journée nationale du sport et de l'activité physique 2018	4  BASKETBALL LIBRE CENTRE SPORTIF 16H À 18H	5  BALADE AU PARC DE LA CHUTE MONTMORENCY
6  FAMILI-GYM 0 À 12 ANS AMÈNE UN AMI! CENTRE SPORTIF 10 H À 12 H	7  BADMINTON LIBRE CENTRE SPORTIF 16 H À 20 H	8  DÉBUT DES ATELIERS DE COURSE À PIED BOISCHATEL.CA	9  SPINNING JR. CENTRE SPORTIF 19 H 45 À 20 H 45	10  PAUSE ACTIVE! PARTICIPACTION.COM	11  TAI-CHI DOMAINE DE LA RIVIÈRE 9 H 30 À 10 H 30	12  SORS TON VÉLO! TRUCS MÉCANO VELO.QC.CA
13  MINI-GYM CENTRE SPORTIF 10 H À 12 H	14  PAUSE ACTIVE! PARTICIPACTION.COM	15  BOUGE À TA FAÇON! WIXX.CA	16  DES IDÉES POUR BOUGER? CUBESENERGIE.COM	17  YOGA 50 ANS ET + MAISON VÉZINA 13 H 30 À 15 H	18  SOCGER AU PARC GARNEAU/ONYX	19  DÉCOUVRE LE PARC DE TON QUARTIER
20  YOGA PARENTS-ENFANTS DOMAINE DE LA RIVIÈRE 10 H 30 À 11 H 30	21  PIQUE-NIQUE AU PARC C'EST CONGÉ AUJOURD'HUI	22  DÉCOUVRE TA VILLE À PIED OU À VÉLO AVEC LA BALADODECOUVERTE.COM	23  COURSE ÉCOLE DE BOISCHATEL DÉPART PAVILLON BORÉAL 9H	24  BADMINTON LIBRE CENTRE SPORTIF 15 H 30 À 20 H	25  BILAN DES CUBES ÉNERGIE CUBESENERGIE.COM	26  BALADE JUSQU'AU SYMPOSIUM DE PEINTURE CENTRE SPORTIF 9 H 30 À 17 H
27  YOGA PARENTS-ENFANTS PARC NOTRE-DAME 10 H 30 À 11 H 30	28  À VÉLO AU BOULOT 28 MAI AU 1 JUIN VELO.QC.CA	29  JOURNÉE DES ESCALIERS « MONTE LE + DE MARCHES POSSIBLES »	30  TENNIS DOMAINE DE LA RIVIÈRE RÉSERVATION SUR SPORT-PLUS	31  ENTRAÎNE-TOI POUR LA DESCENTE ROYALE (3 JUIN 8H) JECOURSQC.COM	PARCE QUE ÇA NE COÛTE RIEN DE BOUGER!	