

MAI 20
18

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 ENERGIE CUBESENERGIE.COM | 1  Défi Santé COMPLÉTE 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 RIVÈRE 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  SOCCER 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! | |