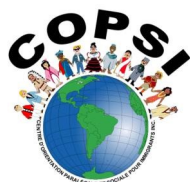


# Programmation estivale pour les aîné.e.s de La Petite-Patrie



## Juillet et août 2020

Fièrement organisée par les  
partenaires communautaires de  
La Petite-Patrie pour offrir aux aîné.e.s  
du bon temps après cette longue période  
de confinement



Ce projet n'aurait pu avoir lieu sans le soutien de nos partenaires financiers,  
un grand merci!



# Informations importantes

Programmation pour les personnes de  
50 ans et plus.

Toutes nos activités sont  
gratuites!

Activités annulées en cas de pluie ou  
de chaleur extrême.

Les inscriptions pour les  
activités dans les parcs sont obligatoires.

Prévoir bouteille d'eau, chapeau  
et crème solaire.

## Les MARCHÉS ENGAGÉS dans La Petite-Patrie

Kiosque de fruits et légumes à contribution volontaire

Issus des invendus du marché Jean-Talon

Tous les jeudis de 16 h à 18 h

- \* Parc Père-Marquette, **16 juillet**
- \* Parc Montcalm, **23 juillet**
- \* Parc Saint-Édouard, **30 juillet**
- \* Parc Carmela-Galardo-Frascarelli, **6 août**
  - \* Parc De Gaspé, **13 août**
  - \* Parc Luc-Durand, **20 août**
  - \* Parc des carrières, **27 août**
- \* Parc Père-Marquette, **3 septembre**



# Juillet 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<p><b>14</b></p> <p><b>Atelier de yoga du rire</b> 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive <b>Inscription :</b> 514 278-2157</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Atelier de Taï Chi</b> 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive <b>Inscription :</b> 514 278-2157</p> <p><b>Abécédaire / Discussion : Vivre en confinement</b> 11h30-12h30 Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive et le Carrefour Montrose <b>Inscription :</b> 438 520-1327</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Chantons dans le Parc</b> 10h-11h Parc Montcalm Par le Carrefour Montrose <b>Inscription :</b> 438 520-1327</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Zumba Gold</b> Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI <b>Inscription :</b> 438 384-3341</p> <p><b>Activité Masques</b> 2 plages-horaires d'une heure : 14h et 15h Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes <b>Inscription :</b> 514 277-7445</p>	<b>18</b>	<p><b>19</b></p> <p><b>Swing (danse)</b> 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner <b>Inscription :</b> 514 277-7445</p>
<b>20</b>	<p><b>21</b></p> <p><b>Activité Masques</b> 2 plages-horaires d'une heure : 14h et 15h Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes <b>Inscription :</b> 514 277-7445</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Atelier de Taï Chi</b> 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive <b>Inscription :</b> 514 278-2157</p> <p><b>Abécédaire / Discussion : Vivre en confinement</b> 11h30-12h30 Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive et le Carrefour Montrose <b>Inscription :</b> 438 520-1327</p>	<b>23</b>	<p><b>24</b></p> <p><b>Zumba Gold</b> Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI <b>Inscription :</b> 438 384-3341</p> <p><b>Activité Masques</b> 2 plages-horaires d'une heure : 14h et 15h Place Hector-Prud'homme Par l'Écho de femmes <b>Inscription :</b> 514 277-7445</p>	<b>25</b>	<p><b>26</b></p> <p><b>Swing (danse)</b> 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner <b>Inscription :</b> 514 277-7445</p>
<b>27</b>	<p><b>28</b></p> <p><b>Atelier de yoga du rire</b> 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive <b>Inscription :</b> 514 278-2157</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Atelier de Taï Chi</b> 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive <b>Inscription :</b> 514 278-2157</p> <p><b>Abécédaire / Discussion : Vivre en confinement</b> 11h30-12h30 Parc Père-Marquette <b>Inscription :</b> 438 520-1327</p> <p><b>Les balades dansées</b> 10h à 12h Parc Montcalm Par <i>Je suis Julio</i> <b>Inscription (Écho des femmes) :</b> 514 277-7445</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Atelier de yoga du rire</b> 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive <b>Inscription :</b> 514 278-2157</p> <p><b>Chantons dans le Parc</b> 10h-11h Parc Montcalm Par le Carrefour Montrose <b>Inscription :</b> 438 520-1327</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Zumba Gold</b> Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI <b>Inscription :</b> 438 384-3341</p>	<b>1er</b>	<p><b>2 août</b></p> <p><b>Swing (danse)</b> 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner <b>Inscription :</b> 514 277-7445</p>

# Août 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>3</b>	<b>4</b> Atelier de yoga du rire 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>5</b> Atelier de Taï Chi 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>6</b> Atelier de yoga du rire 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>7</b> Zumba Gold Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI Inscription : 438 384-3341	<b>8</b>	<b>9</b> Swing (danse) 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner Inscription : 514 277-7445
<b>10</b>	<b>11</b> Atelier de yoga du rire 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>12</b> Atelier de Taï Chi 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>13</b> Atelier de yoga du rire 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157  Abécédaire / Discussion : Vivre en confinement 11h30-12h30 Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive et le Carrefour Montrose Inscription : 438 520-1327	<b>14</b> Zumba Gold Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI Inscription : 438 384-3341	<b>15</b>	<b>16</b> Swing (danse) 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner Inscription : 514 277-7445
<b>17</b> Rencontre dansée avec Ballet de ruelles 10h-11h Parc Molson Par la Maison de la culture de Rosemont-La Petite-Patrie Inscription : 514 872-1730	<b>18</b> Atelier de yoga du rire 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>19</b> Atelier de Taï Chi 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157	<b>20</b> Atelier de yoga du rire 10h-11h Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive Inscription : 514 278-2157  Abécédaire / Discussion : Vivre en confinement 11h30-12h30 Parc Père-Marquette Par le Centre NA Rive et le Carrefour Montrose Inscription : 438 520-1327	<b>21</b> Zumba Gold Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI Inscription : 438 384-3341	<b>22</b>	<b>23</b> Swing (danse) 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner Inscription : 514 277-7445
<b>24</b>	<b>25</b> Rituel du deuil - COVID-19 10h à 11h30 Parc du Père-Marquette Par DARD (Dynamique d'accompagnement et de rituel du deuil) Inscription : 438 405-2439	<b>26</b>	<b>27</b> Chantons dans le Parc 10h-11h Parc Montcalm Par le Carrefour Montrose Inscription : 438 520-1327	<b>28</b> Zumba Gold Parc Montcalm 10h00-11h30 Par COPSI Inscription : 438 384-3341	<b>29</b>	<b>30</b> Swing (danse) 16h à 17h30 Place Hector-Prud'homme Par l'Écho des femmes et Cat's Corner Inscription : 514 277-7445