

	ACTIVITÉ	INTÉRIEUR	EXTÉRIEUR	EN CONTINU
8 h 30 - 9 h 20	Cours d'aqua-cardio	Piscine		Bombe de semences Bricolage extérieur Fresque au sol à la craie Kiosque Dialogue Repas réconfortants Jeu gonflable Zone détente
9 h 30 - 12 h 30	Bain libre – cours de natation	Piscine		
10 h 30 - 11 h 15	Zumba en famille		Scène	
10 h 30 - 12 h	Soccer mixité sociale	Gyms 1 et 2		
11 h 15 - 11 h 30	Conférence sur la mixité sociale		Scène	
11 h 30 - 12 h 15	Entraînement <i>bootcamp</i>		Scène	
12 h - 13 h	Pilates	Studio 3		
12 h 15 - 12 h 30	Conférence sur la mixité sociale		Scène	
12 h 30 - 13 h 15	Zumba en famille		Scène	
13 h - 13 h 45	Cardio-vélo	Studio 1		
13 h - 14 h 30	Basketball et hockey mixité sociale	Gyms 1 et 2		
13 h 15 - 13 h 30	Conférence sur la mixité sociale		Scène	
13 h 30 - 14 h 15	Entraînement <i>bootcamp</i>		Scène	
14 h - 15 h	Bain libre	Piscine		
14 h 15 - 14 h 30	Conférence sur la mixité sociale		Scène	



Défi : Santé physique



Défi : Santé mentale



Défi : Soutien à la collectivité

**DÉ
FI
YMCA**

18 JUIN

YMCA Saint-Roch
500, rue du Pont, Québec (Québec) G1K 6N4

