

ASSOCIATION  
RÉCRÉATIVE  
MILTON ♥ PARC

# PROGRAMMATION

ÉTÉ 2026

ACTIVITÉS DE LOISIRS

INSCRIPTION POUR TOUS : 03 JUIN

Du 29 juin au 01 août &  
du 03 août au 29 août

En partenariat avec :

Montréal 

Québec 





---

# MOT DU RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

À notre chère communauté,

L'été 2026 est arrivé, avec ses longues journées ensoleillées, son énergie rassembleuse et ses nombreuses occasions de profiter pleinement de la belle saison. C'est le moment idéal pour sortir, découvrir, bouger et créer des souvenirs en famille, entre amis ou avec vos voisins.

Nous sommes heureux de vous présenter notre programmation estivale, pensée pour offrir à chacun des moments de plaisir, de détente et de découverte. Que vous soyez attirés par les activités de plein air, les événements culturels, les loisirs sportifs ou les rencontres communautaires, vous y trouverez de quoi enrichir votre été.

Nous vous souhaitons une saison remplie de chaleur, de joie et de beaux moments partagés, et avons hâte de vous retrouver tout au long de cet été 2026.

**ANTOINE BASTIEN**



---

# SOMMAIRE

**INFORMATIONS .... 02**

**SESSION 1 .... 03-04**

**SESSION 2 .... 05-06**



# INFORMATIONS

## DATES À RETENIR

- 29 juin au 01 août
- 03 août au 29 août
  
- Inscription pour tous : **le mercredi 03 Juin**

## COORDONNÉES DES LIEUX DE PRATIQUE

### Centre Multiethnique Saint-Louis (CME)

3555, rue Saint-Urbain, H2X 2N6

514 843-(7000)

### Galleries du Parc (GDP)

3590, rue Jeanne-Mance, H2X 2K3

514 843-(7000)

### Pavillon Jean-Jacques-Olier de l'école au Pied-de-la-Montagne (JJO)

309, avenue des Pins Est, H2W 1P5

(entrée par la cour de l'école)

### Parc Jeanne-Mance

Avenue du Parc / Duluth (Vespasienne)

514 843-(7000)

## RABAIS

- **Rabais agencez et épargnez**  
*Pour 2 inscriptions et plus (10%) (certaines activités exclues)*
- **Rabais familial**  
*Pour 2 personnes inscrites et plus (10%) (certaines activités exclues)*
- **Rabais aînés 65 ans et +**  
*25% de rabais (certaines activités exclues)*



## SESSION 1 DU 29 JUIN AU 01 AOÛT

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
<b>MARDI</b>				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	6-12 ans	55,50\$	GDP
<b>MERCREDI</b>				
<i>JUDO</i>	17h-18h30	6-12 ans	44.40\$	GDP
<b>JEUDI</b>				
<i>JUDO PARENTS-ENFANTS</i>	17h00-18h00	2-5 ans	18.50\$	JJO
<i>CAPOEIRA PARENTS ENFANTS</i>	17h00-18h00	6-12 ans	18.50\$	GDP
<b>SAMEDI</b>				
<i>ESCRIME JAPONAISE</i>	9h00-10h00	6-12 ans	20.00\$	CME
<i>ESCRIME JAPONAISE</i>	10h15-11h15	6-12 ans	20.00\$	CME
<i>NAGINATA</i>	11h30-12h30	10 ans et plus	20.00\$	CME
<i>SOCCER</i>	9h00-10h00	4-5 ans	37.00\$	JJO
<i>SOCCER</i>	10h15-11h15	6-8 ans	37.00\$	JJO
<i>SOCCER</i>	11h30-12h30	9-12 ans	37.00\$	JJO
<i>SOCCER FÉMININ</i>	12h45-13h45	6-12 ans	20.00\$	JJO



# ACTIVITÉS ADULTES

## SESSION 1 DU 29 JUIN AU 01 AOÛT

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
<b>LUNDI</b>				
YOGA	18h15-19h15	16 ans et plus	5.00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	18h-19h30	16 ans et plus	50.70\$	CME
BASKETBALL LIBRE	19h30-21h	16 ans et plus	50.70\$	CME
CAF	18h-19h	16 ans et plus	20.00\$	GDP
HIIT	19h-20h	16 ans et plus	20.00\$	GDP
<b>MARDI</b>				
BADMINTON LIBRE	18h-19h30	16 ans et plus	50.70\$	CME
ESCRIME JAPONAISE (AVANCÉ)	19h45-20h45	16 ans et plus	20.00\$	CME
ESSETRICS	19h-20h	16 ans et plus	20.00\$	CME
ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE	18h-19h30	16 ans et plus	63,38 \$	GDP
<b>MERCREDI</b>				
MÉDITATION & MOUVEMENTS	12h00-13h00	16 ans et plus	15.00\$	PJM
BADMINTON LIBRE	18h-19h30	16 ans et plus	50.70\$	CME
SOCCER LIBRE	19h45-21h15	16 ans et plus	50.70\$	CME
CARDIO LATIN	18h-19h	16 ans et plus	20.00\$	CME
KUNG FU	18h30-20h	16 ans et plus	35.00\$	PJM
<b>JEUDI</b>				
CLUB DE MARCHE	9h30-10h30	16 ans et plus	Gratuit	GDP
PICKLEBALL	18h15-20h15	16 ans et plus	63.38\$	CME
BOXE	18h-19h30	16 ans et plus	37.50 \$	GDP
<b> VENDREDI</b>				
CARDIO DANSE CARAÏBES	18h-19h	16 ans et plus	15.00\$	PJM
<b>SAMEDI</b>				
ESCRIME JAPONAISE	9h-10h	16 ans et plus	20.00\$	CME
ESCRIME JAPONAISE	10h15-11h15	16 ans et plus	20.00\$	CME
NAGINATA	11h30-12h30	16 ans et plus	20.00\$	CME
SOPHROLOGIE	10h15-11h15	16 ans et plus	5.00\$	CME

## SESSION 2 DU 03 AOÛT AU 29 AOÛT

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
<b>MARDI</b>				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	6-12 ans	44.40\$	GDP
<b>MERCREDI</b>				
<i>JUDO</i>	17h-18h30	6-12 ans	44.40\$	GDP
<b>JEUDI</b>				
<i>JUDO PARENTS-ENFANTS</i>	17h00-18h00	2-5 ans	18.50\$	GDP
<b>SAMEDI</b>				
<i>ESCRIME JAPONAISE</i>	9h00-10h00	6-12 ans	15.00\$	CME
<i>ESCRIME JAPONAISE</i>	10h15-11h15	6-12 ans	15.00\$	CME
<i>NAGINATA</i>	11h30-12h30	10 ans et plus	15.00\$	CME
<i>SOCCER</i>	9h00-10h00	4-5 ans	29.60\$	JJO
<i>SOCCER</i>	10h15-11h15	6-8 ans	29.60\$	JJO
<i>SOCCER</i>	11h30-12h30	9-12 ans	29.60\$	JJO
<i>SOCCER FÉMININ</i>	12h45-13h45	6-12 ans	15.00\$	JJO



## SESSION 2 DU 03 AOÛT AU 29 AOÛT

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
<b>LUNDI</b>				
YOGA	18h15-19h15	16 ans et plus	5.00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	18h-19h30	16 ans et plus	50.70\$	CME
BASKETBALL LIBRE	19h30-21h	16 ans et plus	50.70\$	CME
CAF	18h-19h	16 ans et plus	20.00\$	GDP
HIIT	19h-20h	16 ans et plus	20.00\$	GDP
<b>MARDI</b>				
BADMINTON LIBRE	18h-19h30	16 ans et plus	50.70\$	CME
ESCRIME JAPONAISE (AVANCÉ)	19h45-20h45	16 ans et plus	20.00\$	CME
ESSETRICS	19h-20h	16 ans et plus	20.00\$	CME
<b>MERCREDI</b>				
YOGA SUR CHAISE	10h30-11h30	16 ans et plus	44.40\$	GDP
YOGA	12h00-13h00	16 ans et plus	15.00\$	PJM
BADMINTON LIBRE	18h-19h30	16 ans et plus	50.70\$	CME
SOCCER LIBRE	19h45-21h15	16 ans et plus	50.70\$	CME
CARDIO LATIN	18h-19h	16 ans et plus	20.00\$	CME
KUNG FU	18h30-20h	16 ans et plus	25.00\$	PJM
<b>JEUDI</b>				
CLUB DE MARCHE	9h30-10h30	16 ans et plus	Gratuit	GDP
PICKLEBALL	18h15-20h15	16 ans et plus	50.70\$	CME
<b>VENDREDI</b>				
CARDIO DANSE CARAÏBES	18h-19h	16 ans et plus	12.00\$	PJM
<b>SAMEDI</b>				
ESCRIME JAPONAISE	9h-10h	16 ans et plus	15.00\$	CME
ESCRIME JAPONAISE	10h15-11h15	16 ans et plus	15.00\$	CME
NAGINATA	11h30-12h30	16 ans et plus	15.00\$	CME
SOPHROLOGIE	10h15-11h15	16 ans et plus	5.00\$	CME

