

SESSION

PROGRAMMATION  
DES ACTIVITÉS DE LOISIR

# ÉTÉ 2021



## INSCRIPTION

Les inscriptions s'effectuent en ligne, au [www.lrcr.qc.ca](http://www.lrcr.qc.ca) à compter du mardi 29 juin, à 9h, ouvert en tout temps tout au long de la programmation.

\*Les activités débiteront dans la semaine du 5 juillet 2021.

Soutien à la navigation en ligne disponible par téléphone au (514) 727-5727, sur les heures d'ouverture du bureau.

## CENTRE MASSON

Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

2705, rue Masson  
(angle 3<sup>e</sup> Avenue).

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi  
**8h30 à 16h30**



Tout au long de la session estivale, les Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont vous proposent une programmation extérieure de loisirs au cœur de Rosemont **COMPLÈTEMENT GRATUITE**, c'est notre manière de vous remercier de votre soutien des derniers mois et de redonner à la communauté qui nous est chère.

## LE PARC JOSEPH-PARÉ LA ZONE URBAINE DE PLEIN AIR CET ÉTÉ!

**12 juin au 31 octobre 2021**

Tous les samedis et dimanches, 10h à 21h

**28 juin au 20 août 2021**

Du lundi au vendredi, 13h à 21h

Des animations pour les tous petits, des jeux libres pour les enfants, des méga jeux pour les familles, des joutes sportives pour les adolescents(es), des activités physiques et de détente pour les adultes et les aînés, du prêt de matériel gratuit et plusieurs autres initiatives culturelles et communautaires réalisées en collaboration avec la bibliothèque de Rosemont, la Maison de la culture de Rosemont-La-Petite-Patrie, l'Accès-Cible Jeunesse de Rosemont, Bouffe-Action de Rosemont, Coopère Rosemont et la Corporation de développement de Rosemont.



Pour obtenir plus d'information, nous vous invitons à télécharger notre programmation digitale détaillée.

☎ 514 727-5727    @ info@lrcr.qc.ca  
f [www.facebook.com/LRCRosemont](https://www.facebook.com/LRCRosemont)  
[lrcr.qc.ca](http://lrcr.qc.ca)



En partenariat avec

Rosemont  
La Petite-Patrie  
**Montréal**

Les places sont limitées, les participants sont donc invités à s'inscrire aux activités sur notre plateforme afin de s'assurer une place et de nous appeler pour annuler lorsqu'il n'est pas possible de vous présenter.

## JEUNES ET PARENTS ENFANTS

Parc de la Louisiane* 4644 rue Beaubien	Horaire	Calendrier
Initiation au soccer, 4-6 ans	Lundi 17h30 à 18h15	Dès le 5 juillet pour 6 semaines
Initiation au soccer, 4-6 ans	Mercredi 17h30 à 18h15	Dès le 7 juillet pour 6 semaines
Soccer récréatif, 7-9 ans	Lundi 18h30 à 19h30	Dès le 5 juillet pour 6 semaines
Soccer récréatif, 7-9 ans	Mercredi 18h30 à 19h30	Dès le 7 juillet pour 6 semaines
Soccer récréatif, 10-12 ans	Lundi 19h30 à 20h30	Dès le 5 juillet pour 6 semaines
Soccer récréatif, 10-12 ans	Mercredi 19h30 à 20h30	Dès le 7 juillet pour 6 semaines

\*Lieu de l'activité: au terrain de soccer, intersection Beaubien et 31<sup>e</sup> Avenue.

École Ste-Bernadette* 6855, 16 <sup>e</sup> Avenue	Horaire	Calendrier
Mini-tennis, 5-10 ans	Mardi 17h à 18h	Dès le 6 juillet pour 6 semaines
Mini-tennis, 5-10 ans	Mardi 18h15 à 19h15	Dès le 6 juillet pour 6 semaines
Mini-tennis parents-enfants, 5-7 ans	Samedi 9h à 10h	Dès le 10 juillet pour 6 semaines
Mini-tennis parents-enfants, 8-9 ans	Samedi 10h15 à 11h15	Dès le 10 juillet pour 6 semaines
Mini-tennis parents-enfants, 10-12 ans	Samedi 11h30 à 12h30	Dès le 10 juillet pour 6 semaines

\*Lieu de l'activité: dans la cour d'école.

Parc Joseph-Paré* Angle de la rue Beaubien et de la 43 <sup>e</sup> Avenue	Horaire	Calendrier
---	---------	------------

Animation:		
Pollinisateurs et plantes, familial	Vendredi 13h à 14h	16 juillet et 13 août
Jardiner pour les abeilles, familial	Vendredi 14h30 à 15h30	16 juillet et 13 août
Ateliers-conférences d'ÉcoQuartier:		
Les changements climatiques et mon empreinte écologique, familial	Dimanche 11h à 12h	18 juillet
Les 4RVE (refuser, réduire, réutiliser, recycler, valoriser, éliminer), familial	Dimanche 11h à 12h	29 août
ABC du compostage, familial	Dimanche 11h à 12h	12 septembre
Zéro Déchet, familial	Dimanche 11h à 12h	10 octobre
Ateliers Les neuronnes atomiques:		
Électrochimie, 6-8 ans	Lundi 13h30 à 14h30	19 juillet
Électrochimie, 9-12 ans	Lundi 14h45 à 15h45	19 juillet
Insectes et autres arthropodes, 6-8 ans	Vendredi 13h30 à 14h30	6 août
Insectes et autres arthropodes, 9-12 ans	Vendredi 14h45 à 15h45	6 août
Glace carbonique, 6-8 ans	Samedi 13h30 à 14h30	18 septembre
Glace carbonique, 9-12 ans	Samedi 14h45 à 15h45	18 septembre
Ateliers de Sciences en folies:		
Voyage dans l'espace, 3-5 ans	Samedi 11h30 à 12h	10 juillet
Voyage dans l'espace, 6-8 ans	Samedi 13h à 13h50	10 juillet
Voyage dans l'espace, 9-12 ans	Samedi 14h à 14h50	10 juillet
Robotique, 3-5 ans	Samedi 11h30 à 12h	14 août
Robotique, 6-8 ans	Samedi 13h à 13h50	14 août
Robotique, 9-12 ans	Samedi 14h à 14h50	14 août
Polymère slime, 3-5 ans	Samedi 11h30 à 12h	11 septembre
Polymère slime, 6-8 ans	Samedi 13h à 13h50	11 septembre
Polymère slime, 9-12 ans	Samedi 14h à 14h50	11 septembre
Atelier Karibou, 12-20 mois	Jeudi 9h à 9h50	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Atelier Karibou, 20 mois - 2 1/2 ans	Jeudi 10h à 10h50	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Atelier Karibou, 2 1/2 - 4 ans	Jeudi 11h à 11h50	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Atelier d'initiation aux percussions, familial	Samedi 11h à 12h	10 juillet
Atelier d'initiation aux percussions, familial	Jeudi 18h à 19h	5 août
Atelier d'initiation aux percussions, familial	Samedi 13h à 14h	21 août
Conte-animé, 10 ans et +	Vendredi 15h à 15h45	23 juillet
Danse en famille, familial	Jeudi 17h30 à 18h30	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Initiation à la jonglerie, 6-8 ans	Jeudi 10h à 11h	Dès le 8 juillet pour 5 semaines
Initiation à la jonglerie, 9-12 ans	Jeudi 11h15 à 12h15	Dès le 8 juillet pour 5 semaines
Mini-course, 5-10 ans	Lundi 17h à 18h	Dès le 5 juillet pour 6 semaines
Mini-course, 5-10 ans	Mercredi 17h à 18h	Dès le 7 juillet pour 6 semaines
Mini-yoga, 1-5 ans	Mardi 9h30 à 10h30	Dès le 6 juillet pour 6 semaines
Soirée «Caravane ludique», pour tous	Vendredi 18h30 à 20h30	30 juillet
Ukulélé, 7-8 ans	Mardi 17h à 18h	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Ukulélé, 10-13 ans	Mardi 18h15 à 19h15	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Yoga, pour tous	Samedi 10h à 11h	10-24 juillet et 7 août
Yoga, pour tous	Dimanche 10h à 11h	18 juillet et 1-15 août
Zumba, pour tous	Mardi 18h à 19h	Dès le 6 juillet pour 6 semaines

\*Voir la carte des activités au chalet du parc.

## ADULTES ET AÎNÉS

Parc Maisonneuve*	Horaire	Calendrier
Marche et mise en forme*	Mardi 13h à 14h	Dès le 6 juillet pour 5 semaines
Marche et mise en forme*	Jeudi 13h à 14h	Dès le 8 juillet pour 5 semaines
Qi Gong**	Lundi 10h à 11h	Dès le 12 juillet pour 6 semaines
Tai Chi débutant**	Lundi 11h à 12h	Dès le 12 juillet pour 6 semaines

\*Lieu de rencontre: à l'entrée du parc, intersection de Rosemont et 31<sup>e</sup> Avenue.

\*\*Lieu de rencontre: voir carte.

Parc Molson* 6496 Rue D'Iberville	Horaire	Calendrier
Danse en ligne de jour	Mardi 13h30 à 15h30	13 juillet et 3 août
Danse en ligne en soirée	Mardi 19h à 21h	27 juillet et 17 août

\*Lieu de rencontre: au gazebo, côté est de la rue Iberville.

Parc Rosemont* 5625 d'Iberville	Horaire	Calendrier
Entraînement dans les parcs	Mercredi 11h15 à 12h15	7 juillet

\*Lieu de rencontre: au chalet du parc.

École Ste-Bernadette* 6855, 16 <sup>e</sup> Avenue	Horaire	Calendrier
Entraînement dans les parcs	Mercredi 11h15 à 12h15	14 juillet

\*Lieu de rencontre: près des terrains de tennis, intersection de St-Zotique et 19<sup>e</sup> Avenue.

Parc Cité-Jardin* Rue Rosemont à l'angle de la 41 <sup>e</sup> Avenue	Horaire	Calendrier
Entraînement dans les parcs	Mercredi 11h15 à 12h15	21 juillet

\*Lieu de rencontre: à l'entrée du parc, intersection de Rosemont et 41<sup>e</sup> Avenue.

Parc de la Louisiane* 4644 rue Beaubien	Horaire	Calendrier
Entraînement dans les parcs	Mercredi 11h15 à 12h15	28 juillet
Marche dans ton quartier	Mardi 11h à 15h	10 août**

\*Lieu de rencontre: au chalet de la piscine, intersection de Bellechasse et 35<sup>e</sup> Avenue.

\*\*En cas de pluie, remis le jeudi 12 août à la même heure.

Parc Joseph-Paré* Angle de la rue Beaubien et de la 43 <sup>e</sup> Avenue	Horaire	Calendrier
Abdos fesses de fer	Samedi 10h à 11h	Dès le 10 juillet pour 6 semaines
Aquaforme	Lundi 10h30 à 11h30	5-12 juillet et 9-12 août
Combo-cardio	Mardi 18h30 à 19h30	Dès le 6 juillet pour 6 semaines
Conte-animé	Vendredi 15h à 15h45	23 juillet
Danse et mise en forme	Jeudi 18h30 à 19h30	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Entraînement dans les parcs	Mercredi 11h15 à 12h15	4 août
Hatha yoga	Jeudi 18h30 à 19h30	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
HIIT	Lundi 18h30 à 19h30	Dès le 5 juillet pour 6 semaines
HIIT	Jeudi 18h30 à 19h30	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
laido	Mardi 14h30 à 16h30	Dès le 6 juillet pour 6 semaines
laido	Jeudi 19h à 21h	Dès le 8 juillet pour 6 semaines
Qi Gong	Mardi 16h30 à 17h30	Dès le 13 juillet pour 6 semaines
Soirée «Caravane ludique»	Vendredi 18h30 à 20h30	30 juillet
Strong Nation	Mercredi 18h à 19h	Dès le 7 juillet pour 6 semaines
Strong Nation	Vendredi 18h à 19h	Dès le 9 juillet pour 6 semaines
Tai Chi intermédiaire	Mardi 17h30 à 18h30	Dès le 13 juillet pour 6 semaines
Tai Chi avancé	Mardi 18h30 à 19h30	Dès le 13 juillet pour 6 semaines
Yoga pour tous	Samedi 10h à 11h	10-24 juillet et 7 août
Yoga pour tous	Dimanche 10h à 11h	18 juillet et 1-15 août
Yoga matinal	Mercredi 9h30 à 10h30	Dès le 7 juillet pour 6 semaines
Yoga Pranaflow	Lundi 19h à 20h	Dès le 5 juillet pour 6 semaines
Zumba pour tous	Mardi 18h à 19h	Dès le 6 juillet pour 6 semaines
Zumba	Mercredi 19h à 20h	Dès le 8 juillet pour 6 semaines

\* Voir la carte des activités au chalet du parc.

### Parc Joseph-Paré

- Animation dans le parc
- Tournoi de basket-ball
- Tournoi de volleyball
- Tournoi de pétanque

Consulter notre site ou le code QR



Pour obtenir plus d'information, nous vous invitons à télécharger notre programmation digitale détaillée.

☎ 514 727-5727 @ info@lrcr.qc.ca  
 🌐 www.facebook.com/LRCRosemont  
 lrcr.qc.ca



En partenariat avec

