

Activités sportives

—
Le Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL) est un organisme qui offre un milieu d'appartenance et des services aux personnes de 50 ans et plus. Il souhaite contribuer à améliorer leur qualité de vie notamment par la pratique d'activités sportives.
—

Voici sa programmation :

PROGRAMME VIACTIVE

Découvrez différentes routines d'exercices physiques. Activité présentée par des personnes de 50 ans et plus.

Sainte-Rose —

Activité gratuite

Mardi 16 octobre, à 13 h 30

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon

  450 662-1228

Laval-Ouest —

Activité gratuite

Mercredi 17 octobre, à 9 h 30

Centre communautaire Accès

6500, boulevard Arthur-Sauvé

  450 662-1228

BADMINTON

Badminton libre niveau débutant et intermédiaire.

Laval-Ouest —

Activité gratuite

Lundi 15 octobre, de 13 h à 15 h

Centre communautaire Accès

6500, boulevard Arthur-Sauvé

  450-622-1228

PÉTANQUE RÉCRÉATIVE

Pétanque récréative avec règlements maison.

Sainte-Rose —

Activité gratuite

Lundi 15 octobre, de 13 h à 14 h

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon

  450-622-1228

CLUB DE MARCHÉ

Marche d'environ 5 km, rythme moyen à soutenu.

Fabreville —

Activité gratuite

Mardi 16 octobre, à 9 h 45

Centre communautaire Montrougeau

727, Montée Montrougeau

  450-622-1228

KINÉFORME +

Assistez à un cours de mise en forme (intensité moyenne).

Sainte-Rose —

Activité gratuite

Jeudi 18 octobre, à 10 h 30

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon

  450 622-1228

YOGA SUR CHAISE

Prenez part à un cours de yoga adapté (intensité légère).

Sainte-Rose —

Activité gratuite

Jeudi 18 octobre, de 13 h à 14 h

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon

PICKLEBALL

*Axion 50 plus (Place des aînés)
Tournoi sportif*

Il s'agit de la 8^e édition du Tournoi de pickleball organisé pour les joueurs et les joueuses de 50 ans et plus de calibre intermédiaire et intermédiaire avancé. Chaque personne est assurée de jouer 4 parties de 15 minutes. Bienvenue à tous et à toutes!

Chomedey —

Mardi 16 octobre, de 12 h à 16 h

Carrefour socioculturel et sportif
435, boulevard Curé-Labelle, salle 101-D

  450 978-5555, poste 15

Coûts: 6 \$ (membre)

8 \$ (non-membre)

PATIN LIBRE 50 ANS ET PLUS

*Bureau municipal lavallois, secteur 6
Activité physique*

Venez patiner en toute liberté!

Vimont —

Activité gratuite

Mercredi 10 octobre, de 9 h à 11 h

Lundi 15 octobre, de 9 h à 11 h

Mercredi 17 octobre, de 9 h à 11 h

Aréna Lucerne

1750, rue de Neuville

 450 662-4906



ACTIVITÉS SPORTIVES

—
Groupe Promo-Santé Laval est un organisme qui vise à promouvoir et favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie, notamment par la pratique régulière d'activités physiques et la saine alimentation auprès des Lavallois et Lavalloises.
—

Voici sa programmation :

CLUB DE MARCHÉ



Participez à une marche avec le club du Bois Papineau.

Duvernay —

Activité gratuite

Lundi 15 octobre, à 9 h

Pavillon du Bois-Papineau
3235, boulevard Saint-Martin Est

  450 664-1917, poste 401
www.gpslaval.com

PARCOURS ACTIF AU PARC DES PRAIRIES

Faites une promenade de 2 km.
Comprend des haltes pour découvrir le parc des Prairies et y réaliser quelques légers exercices de musculation.

Laval-des-rapides —

Activité gratuite

Mercredi le 17 octobre, à 10 h

Parc des Prairies
5, avenue du Crochet

  450 664-1917, poste 401
www.gpslaval.com



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Obtenez une évaluation de votre condition physique (60 minutes) et recevez des recommandations d'activités adaptées à vos besoins.

Duvernay —

Du 9 au 12 octobre (sur rendez-vous)

Pavillon du Bois-Papineau
3235, boulevard Saint-Martin Est

  450 664-1917, poste 401
www.gpslaval.com

Coût : 20 \$

