

PLATEAU 1

ZONE 1

PLATEAU 2

ZONE 2

EN CONTINU

ONGOING

9 h - 9 h 25

Yoga en famille
Family yogaParcours soccer en famille
Family soccer obstacle course

9 h - 13 h

Atelier sur la sécurité aquatique
Water safety workshop

9 h 30 - 9 h 55

Circuit athlétique en famille
Family athletics circuitParcours basketball en famille
Family basketball obstacle course

9 h - 15 h

Programme Donnez l'avantage #FanFini BMO
Collecte d'équipement de soccer
BMO #FanFini GearUp Program
Soccer equipment drive

10 h - 10 h 25

Yoga en famille
Family yogaParcours à relais en famille
Family relay course

10 h 30 - 10 h 55

Circuit athlétique en famille
Family athletics circuitParcours ludique
Fun obstacle course

11 h - 11 h 25

Entraînement HIIT en famille
Family HIITParcours soccer en famille
Family soccer obstacle course

11 h 30 - 11 h 55

Étirement et mobilité en famille
Family stretching and mobilityParcours basketball en famille
Family basketball obstacle course

12 h - 12 h 07

Mot du YMCA et de sa Fondation
A word from the YMCA and its Foundation

12 h 10 - 12 h 30

Conférence de New Hope
New Hope Conference

10 h - 14 h

Zone jeunesse
TeenZoneCollecte de vêtements :
Kiosque Réinsertion et inclusion sociale
Kiosque Résidence YMCA (vêtements d'hiver)
Clothing drive:
Social Reintegration and Inclusion kiosk
YMCA Residence kiosk (winter clothing)

12 h 30 - 12 h 55

Zumba en famille
Family ZumbaAtelier de photographie par les jeunes
Photography workshop by youth

13 h - 13 h 25

Yoga en famille
Family yogaParcours soccer en famille
Family soccer obstacle courseEspace collations
Snack ZoneAtelier *tie-dye*
Tie-dye workshop

13 h 30 - 13 h 55

Circuit athlétique en famille
Family athletics circuitParcours basketball en famille
Family basketball obstacle courseDéfi : Santé physique
Challenge: Fitness

14 h - 14 h 25

Entraînement HIIT en famille
Family HIITParcours à relais en famille
Family relay courseDéfi : Santé mentale
Challenge: Mental Health

14 h 30 - 14 h 55

Étirement et mobilité en famille
Family stretching and mobilityParcours ludique
Fun obstacle courseDéfi : Soutien à la collectivité
Challenge: Supporting Your Community**DÉ
FI
YMCA****18 JUIN**
JUNE 18YMCA Notre-Dame-de-Grâce
4335, av. Hampton, Montréal (Québec) H4A 2L3 **COGECO** **KPMG**