



	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Sem. 1</b> 1 avril au 7 avril	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre  <b>8 h 20</b> Rendez-vous à l'émission Allez Hop de CFIM pour l'ouverture du Défi Santé 2018	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre  <b>13 h à 15 h</b> Activité avec l'École de Cirque des Îles au gymnase de l'École Polyvalente  <b>13 h 30 à 16 h 30</b> Brin de jasette avec le CALACS à la MDJ  <b>17 h 30</b> Entraînement de type crossfit avec Yannick Chevarie au Centre Récréatif de L'Étang-du-Nord	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre  <b>7 h 45</b> Rendez-vous à l'émission Allez Hop de CFIM (Recette)  <b>12 h à 12 h 40</b> Activité de spinning au C.A.P avec le Cégep des Îles et Rina Cyr	<b>Semaine gratuite</b> au C.A.P avec 15% de rabais sur la carte de membre
<b>Sem. 2</b> 8 avril au 14 avril	<b>10 h à 12 h</b> Patinage artistique "apporte un ami" avec le CPA l'Ancrage, au Colisée Albin-Aucoin  <b>13 h à 13 h 50</b> Patinage préscolaire  <b>14 h à 14 h 50</b> Patinage familial  <b>15 h à 15 h 50</b> Patinage 50 ans et plus	<b>8 h 45</b> Radioactive avec la Coopérative École Cindy Mae Danse à l'émission Allez Hop de CFIM	<b>15 h à 19 h</b> Activité de relaxation à la MDJ  <b>18 h</b> Bain libre familial à la Piscine Régionale des Îles	<b>17 h 30</b> Entraînement de type crossfit avec Yannick Chevarie au Centre Récréatif de L'Étang-du-Nord  <b>18 h 45 à 20 h 45</b> Initiation au Taïchi avec Mary Delaney au gymnase du Centre Joe LeBourdais	<b>17 h</b> Activité dynamique avec le CISSS des Îles à la salle d'activités du Pavillon Eudore-Labrie	<b>7 h 45</b> Rendez-vous à l'émission Allez Hop de CFIM (Capsule Kinésologue)	<b>10 h 30 à 12 h</b> Tout le monde chante pour la santé, un grand Karaoké géant en famille avec France Arseneau et sa pianiste Céline Chevarie à la salle de la Mairie  <b>14 h</b> Cours de danse à la MDJ
<b>Sem. 3</b> 15 avril au 21 avril	<b>11 h 15</b> Yoga parents-enfants avec France Miousse, au 1073 chemin de La Vernière	<b>8 h 45</b> Radioactive avec la Coopérative École Cindy Mae Danse à l'émission Allez Hop de CFIM	<b>9 h</b> Marche familiale avec la maison de la famille l'Embellie  <b>15 h à 19 h</b> Concours de smoothies à la MDJ	<b>10 h 30 à 12 h</b> Lancement de la politique MADA (Endroit à déterminer)  <b>17 h 30</b> Entraînement de type crossfit avec Yannick Chevarie au Centre Récréatif de L'Étang-du-Nord		<b>7 h 45</b> Rendez-vous à l'émission Allez Hop de CFIM (Recette)	<b>10 h</b> Rendez-vous actif pour découvrir la kinésologie avec Véronique Dufour à Place des gens de mer  <b>14 h</b> Cours de danse à la MDJ
<b>Sem. 4</b> 22 avril au 28 avril	<b>11 h</b> Entraînement plein-air avec Marie-Pier Bénard à Place des gens de mer	<b>8 h 45</b> Radioactive avec la Coopérative École Cindy Mae Danse à l'émission Allez Hop de CFIM	<b>18 h 45 à 20 h 30</b> Expérimentation de la méditation de la pleine conscience avec la Sangha des Îles à L'îlot naturel 3441, ch. de la Montagne	<b>14 h</b> Cours de yoga maman-bébé à la maison de la famille l'Embellie offert par Jane Kelly  <b>18 h 45 à 20 h 30</b> Expérimentation de la méditation de la pleine conscience avec la Sangha des Îles au 18, chemin Cap-Chat	<b>17 h</b> Cours de Yoga débutant avec France Miousse, au 1073 chemin de La Vernière	<b>7 h 45</b> Rendez-vous à l'émission Allez Hop de CFIM (Capsule Kinésologue)	<b>13 h à 15 h</b> On bouge au gymnase de Havre-aux-Maisons avec la MDJ  <b>15 h</b> Bain libre familial à la Piscine Régionale des Îles (multi-activité)
<b>Sem. 5</b> 29 avril au 30 avril		<b>8 h 45</b> Radioactive avec la Coopérative École Cindy Mae Danse à l'émission Allez Hop de CFIM	<b>8 h 20</b> Rendez-vous à l'émission Allez Hop de CFIM pour la fermeture du Défi Santé 2018				

\* Les activités offertes par la Maison des jeunes des Îles (MDJ) sont réservées aux jeunes de 12 à 17 ans. La programmation est sujette à changements. Surveillez donc les modifications en suivant la page Facebook de la Municipalité des Îles et en écoutant la radio CFIM.