

Où bouger dans Saint-Léonard et Montréal

À l'extérieur

GLISSADE

Parc Delorme

6060 rue Honfleur

**Parc de Coubertin
4755 rue Valéry**

À noter

-> Possibilité d'emprunter du matériel de glissade gratuit au bureau de l'appareteur en échange d'une carte accès Saint-Léonard valide.

PATINOIRES

Domaine Chartier

-> Patinoire extérieure

C.C.S.L.

-> Anneau de glace

-> Patinoire avec bandes pour enfants

Parc Delorme

-> Patinoire avec bandes

Parc Ferland

-> Patinoire avec bandes

Parc Ladauversière

-> Patinoire avec bandes

Parc Pie-XII

-> Patinoire avec bandes

[Site internet Patiner à Montréal](#)

À l'intérieur

HOCKEY LIBRE

Aréna Martin-Brodeur

Horaire

8 janvier au 26 mars

12 semaines

Mardi, 16 h 30 à 17 h 30

Prix

Gratuit

À noter

-> Équipement complet obligatoire

-> Supervision de la période par un surveillant

-> Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un parent.

ATELIERS DE SCRABBLE 50+

Café Lettré

Bibliothèque de Saint-Leonard

Horaire

24 janvier, 14 et 21 février, 7 et 28 mars

Jeudis, 13 h 30 à 16 h

Prix

Gratuit

À noter

-> Ateliers animés de jeux de société et de scrabble offerts

-> Entrée libre

JEUX DE SOCIÉTÉ

Bibliothèque de Saint-Leonard

Horaire

21 janvier au 11 mars

Lundi, 15 h 30 à 17 h

Prix

Gratuit

À noter

-> Club de jeux de société offert à la zone Ados

-> Entrée libre

SAMEDI-DE-JOUER, JEUX RÉCRÉATIFS ET SPORTIFS (13 À 16 ANS)

École Antoine-de-Saint-Exupéry

Horaire

Samedi, 13 h à 16 h

Prix

Gratuit

À noter

-> animateur(s) sur place

-> Carte Accès Saint-Leonard obligatoire

-> Entrée libre

MARCHE ET COURSE 18+

Dôme Hébert

Horaire

7 janvier au 5 avril

Lundi, mercredi et vendredi,

10 h 30 à 12 h 30

Prix

Gratuit

À noter

-> Entrée libre

SAMEDI-DE-JOUER, JEUX RÉCRÉATIFS ET SPORTIFS (8 À 12 ANS)

École La Dauversière, Alphonse-Pesant et Gabrielle-Roy

Horaire

26 janvier au 16 mars

Samedi, 10 h à 12 h et 13 h à 16 h

Prix

Gratuit

À noter

-> Présence de deux animateurs
dans chacune des trois écoles

-> Entrée libre

SOCCER LIBRE

Dôme Hébert

Horaire

11 janvier au 29 mars

Vendredi, 16 h à 18 h

Prix

17 ans et - : 16 \$

18 ans et + : 32 \$

BADMINTON

École Antoine-de-Saint-Exupery

Horaire

Lundi au Vendredi, 19 h 30 à 22 h

Prix

17 ans et - : 16 \$

18 ans et + : 32 \$

Inscription

-> En cours au bureau Accès

Saint-Leonard (sur place seulement)

-> Pratique libre (les 10 à 13 ans
doivent être accompagnés d'un adulte)

Événements à venir

Festival Viau-Robert

Festival Viau-Robert

Les plaisirs d'hiver



Horaire

Le samedi 2 mars de 13 h 30 à 16 h 30

Lieu

Parc Luigi- Pirandello (4550 rue De Compiègne)

Prix

Gratuit

Activités

-> Tire sur la neige (quantité limitée)

-> Photo Booth

-> Animation, jeux et musique

-> Concours de bûcheron
(lancer de la hache (en mousse),
clouage du billot, etc.

Événement organisé par la RUI Viau-Robert et ses partenaires

Semaine de relâche

CONGÉ SCOLAIRE 2019

Programmation
gratuite

Du 4 au 8 mars

Viens fêter Léo

Programmation complète disponible à
ville.montreal.qc.ca/st-leonard
Dépliant disponible au
bureau Accès Saint-Léonard

Saint-Léonard
Montréal



«L'arrondissement de Saint-Léonard invite les jeunes à profiter de la programmation gratuite spécialement conçue pour eux pour le congé scolaire, du lundi 4 au vendredi 8 mars, sous la thématique *Viens fêter Léo!*»

[En savoir plus ...](#)

Jeux de la rue



Projet collectif montréalais qui visent à bonifier et diversifier l'offre d'activités de sports et loisirs existantes afin de permettre à tous les jeunes, âgés entre 12 et 24 ans, de se développer personnellement et socialement à travers le sport.

Visitez la page Facebook *Les Jeux de la rue* afin de connaître les différentes activités.

[Découvrir les activités](#)

Bien se vêtir pour profiter pleinement des plaisirs de l'hiver

S'habiller pour jouer dehors sans se ruiner

«[...] pas question que la marmaille rentre transie de froid après une activité hivernale. On s'habille chaudement, en oignons, et pour pas cher, en scrutant les *z'internet*. Voici quelques trucs.»

[Lire la suite ...](#)

Ressources du quartier pour achats de vêtements à petits prix

[Cartier Émilie](#)

[Mains utiles](#)

1001 raisons de bouger !



Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont nombreux, aucune pilule n'est aussi efficace! Elle procure plaisir et énergie, augmente notre sensation de bien-être, permet de mieux gérer le stress, aide à la concentration et au sommeil, favorise le développement chez l'enfant et le maintien de l'autonomie chez l'adulte.

Bouger est une habitude à prendre dès l'enfance et à maintenir tout au long de sa vie, soyez actif au quotidien. Bouger en famille, seul ou entre amis et renversons la tendance à Saint-Léo!

Selon les résultats de l'enquête Topo 2012, un adulte sur trois (29 %) a un faible niveau d'activité physique et 69 % des aînés ne sont pas suffisamment actifs, un triste constat qui a aussi des répercussions chez nos jeunes (Référence : EQSP, 2014-2015).

Pour en connaître plus sur la situation et sur les recommandations : (Lien vers documents Renversons la tendance)