

ACTIVITÉS NAUTIQUES

EXCURSIONS GUIDÉES EN KAYAK (\$)

ACCÉDEZ À L'HORAIRE DES SORTIES
EN BALAYANT LE CODE QR.

Départ du parc Gérard-Lavallée, navigation
en direction de Saint-Sulpice (aller-retour)

Découvrez les sorties en kayak, idéales pour
une expérience en famille ou entre amis!

10 ANS ET PLUS*

Maximum de 6 embarcations par activité

Présentation des notions de sécurité de base, ajustement de l'équipement
et aide à la mise à l'eau au moment de l'embarquement. Le guide offrira
des conseils aux pagayeurs et réalisera de l'interprétation au cours du trajet.
Matériel inclus.

*Les jeunes de moins de 15 ans doivent être en embarcation
double avec un adulte. Nous nous gardons le droit d'ajuster le
type d'embarcation en fonction des participants.

Attestation « Pagaie pour tous » de Canot Kayak Québec.



INSCRIPTION EN LIGNE

YOGA SUR PLANCHE À PAGAIE

DIMANCHE 14 JUILLET ET 11 AOÛT

Complexe aquatique Desjardins

9 h 30 à 10 h 30

16 ans et plus - Maximum 8 participants

Le yoga sur planche renforce votre équilibre tout en travaillant
vos muscles stabilisateurs. Cette pratique vous aidera
également à tonifier votre corps, ainsi qu'à améliorer votre
souplesse et votre flexibilité. Matériel inclus.

GRATUIT

