

Athletics – Semaine 5/ Week 5

Leadership! La guidance!

We just past the half way point in the summer, but it is not a reason to slack off!

This week at athletic camp we have more special guests than ever before. On Tuesday,! We are going to have the chance to



visit a farm and do some Goat Yoga! Indeed, like the name

says we are going to have a yoga class, but goats are going to do it with us. On

Friday Westwood is joining us to have our annual Spartan Race that will be organize by one of our retired animators, Lightning! The sport that we are going

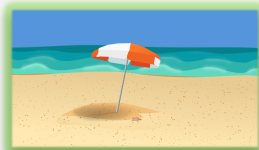


to concentrate on this week is ultimate Frisbee, we will have our

weekly tournament on Thursday. Finally, on Wednesday we

are going to Le Sablon, so get ready to swim and tan!

Nous venons tout juste de passer le milieu de la saison d'été, mais ce n'est pas une raison pour ralentir! Cette semaine au camp athlétique nous avons plus d'invités spéciaux que toutes les autres semaines. Mardi. Nous aurons la chance de visiter une ferme et faire du Goat Yoga. En effet, comme le nom le dit nous allons faire une classe de yoga accompagné de chèvres. Aussi, vendredi Westwood nous rejoindra pour notre Spartan race annuel qui sera organisé par une animatrice retraitée, Lightning! Le sport sur lequel nous allons nous concentrer est le ultimate frisbee. Nous aurons notre tournoi hebdomadaire le jeudi. Finalement. Le mercredi nous allons à la plage Le Sablon, alors

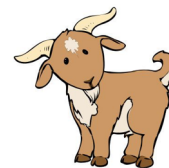


soyez prêts à nager et bronzé!

Heures du service de garde: 7h-8h30 et 16h30-18h00. Frais de retard: \$1.00/ minute pour chaque minutes après 18h00.

Babysitting hours : 7am-8 :30am and 4 :30pm-6pm. Late fees : \$1.00/ minute for every minute after 6pm.

Sorties de la semaine –
Outings of the week :



Tuesday july 24th
Mardi 24 juillet

Goat Yoga
Ferme Quinchien

Please arrive at park for: 8h30
Soyez au parc pour: 8h30

Wednesday july 25th
Mercredi 25 juillet

Plage Le Sablon

Please arrive at park for: 8h30
Soyez au parc pour: 8h30

Please bring your bathing suit, towel, sunscreen,
hat, water bottle, lunch & snacks

SVP apportez votre maillot de bain, serviette,
crème solaire, bouteille d'eau, dîner et collations

Si votre enfant sera absent(e) durant la
semaine, s'il vous plait aviser le
bureau: **514-684-0970**

If your child will be absent, please
make sure to advise the office: **514-
684-0970**

Ce que votre enfant doit amener au
camp de jour – What your child
should bring to camp:

- ✓ Crème solaire – Sunscreen
- ✓ Un dîner – Lunch
- ✓ Deux collations – Two snacks
- ✓ Souliers de course – Running shoes
- ✓ Costume de bain et serviette – Bathing suit and towel
- ✓ Chapeau – Hat



	Lundi - Monday	Mardi - Tuesday	Mercredi - Wednesday	Jeudi - Thursday	Vendredi - Friday
7h – 8h30	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting
8h30 – 9h00	Warmup - Réchauffement	 Goat Yoga! Départ: 9h00 Departure of bus: 9:00 A.M.	Plage Le Sablon Départ : 9h00 Departure of bus : 9 :00 A.M. 	Warmup - Réchauffement	Warmup - Réchauffement
9h00 -10h00	Zumba Class/ Classe de Zumba			Team and drills/ équipe et exercice	Spartan Race/Course de Spartan
10h – 10h15	Collation-Snack			Collation-Snack	Collation-Snack
10h15-12h00	Exercices de Frisbee et partie/ Frisbee drills and game			Ultimate frisbee tournament tournament/ tournoi de frisbee ultime	Spartan Race/Course de Spartan
12h00 – 12h30	Dîner/ Lunch			Dîner/ Lunch	Dîner/ Lunch
12h30 – 1h30	Walk to Pool Marche vers la piscine			Walk to Pool Marche vers la piscine	Walk to Pool Marche vers la piscine
13h30 – 15h30	Piscine/ Pool			Piscine/ Pool	Piscine/ Pool
15h30 – 15h45	Collation/ Snack			Collation/ Snack	Collation/ Snack
15h45 – 16h30	Marche de la piscine Walk from pool			Marche de la piscine Walk from pool	Marche de la piscine Walk from pool
16h30 – 18h00	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting	Service de garde - Babysitting