

Notez que les cours de Cardio-Musculation et de Cardio-Poussette (sauf exceptions) sont offerts dans tous les parcs.

CB : Cardio-BootCamp CV : Cardio Vitalité PAT : Plein Air Tonus PAZ : Plein Air Zen

| | Villes/arrondissements | CB | CV | PAT | PAZ | Parcs | Téléphone |
|---------------------------|-------------------------------------|----|----|-----|-------------------------------|---|--------------|
| Cantons-de-L'est | Bromont | | | | | Piste cyclable la Villageoise | 450 955-1170 |
| | Cowansville | | | | | Centre de la nature de Cowansville | 450 361-0501 |
| | Granby | ✓ | | ✓ | | Parc Terry-Fox | 450 361-0501 |
| | Magog | ✓ | | ✓ | | Marais de la Rivière-aux-cerises | 819 887-1117 |
| | Rock-Forest | | | ✓ | | Parc Central | 819 887-1117 |
| | Sherbrooke | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Parc Blanchard | 819 887-1117 |
| Centre-du-Québec | Victoriaville | | ✓ | | | Terre-des-Jeunes | 819 357-2097 |
| | Plessisville | | | | | Carrefour de l'Érable | 819 357-2097 |
| Chaudière-Appalaches | Lévis | | | | | Parc Saint-Laurent | 418 929-8112 |
| Lanaudière | Joliette | | | | | Parc Louis-Querbes | 450 898-2439 |
| | Mascouche | ✓ | | | ✓ | Parc de l'Étang-du-Grand-Coteau | 450 964-1652 |
| | Repentigny | | | ✓ | | Parc régional de l'Île Lebel | 450 585-1188 |
| | Saint-Charles Borromée | | ✓ | | ✓ | Parc Saint-Jean Bosco | 418 929-9047 |
| | Saint-Paul de Joliette | | | | | Parc Royale | 418 929-9047 |
| | Terrebonne-Centre | ✓ | ✓ | | | Parc écologique de la Coulée | 450 964-1652 |
| | Terrebonne-Ouest | | | | | Parc de la Pommeraie | 450 964-1652 |
| | Terrebonne-Nord | | | | | Parc de Laplaine | 450 964-1652 |
| | Terrebonne-Sud | | ✓ | | | Parc de l'Île-des-Moulins | 450 964-1652 |
| Laurentides | Blainville-Mirabel | | | | | Parc du Domaine Vert | 514 773-7103 |
| | Deux-Montagnes | | | | | Boisé de Deux-Montagnes | 450 508-7701 |
| | Deux-Montagnes | | | | | Polyvalente Deux-Montagnes | 450 508-7701 |
| | Oka | | | | | Parc national d'Oka | 450 508-7701 |
| | Mont-Tremblant | ✓ | ✓ | | ✓ | Parc Domaine Saint-Bernard | 819 425-0218 |
| | Piedmont | | | | | Parc de la Gare | 514 770-2903 |
| | Rosemère, Bois-des-Filion, Lorraine | | | | | Parc Linéaire le P'tit Train du Nord | 450 575-3508 |
| | Saint-Jérôme | | | | | Parc régional de la Rivière-du-nord | 450 530-4178 |
| | Saint-Sauveur | | | | ✓ | Parc John-H. Molson | 514 770-2903 |
| | Saint-Eustache | | | | | Manoir Globensky | 450 508-7701 |
| | Val-David | ✓ | ✓ | | ✓ | Parc Linéaire le P'tit Train du Nord | 819 425-0218 |
| Laval | Duverney | | ✓ | ✓ | | Centre de la nature | 450 508-7701 |
| | Laval-des-Rapides | | | | | Parc des Prairies | 450 508-7701 |
| Mauricie | Shawinigan | | | | | Parc de l'Île Melville | 819 375-7516 |
| | Trois-Rivières | | | | ✓ | Parc de l'Île Saint-Quentin | 819 375-7516 |
| Montérégie | Boucherville | | | | | Centre multifonctionnel de Boucherville | 450 674-7608 |
| | Boucherville | | | | | Parc national des Îles-de-Boucherville | 450 674-7608 |
| | Boucherville | | | ✓ | ✓ | Parc de la Rivière-aux-Pins | 450 674-7608 |
| | Chambly | ✓ | | | ✓ | Fort Chambly | 450 676-1022 |
| | Île-Perrot | | | | | Parc historique Pointe-du-Moulin | 450 206-0543 |
| | La Prairie - Brossard | ✓ | | | | Parc des Jésuites | 514 791-9435 |
| | Les Cèdres | | | | | Base de plein air des Cèdres | 450 206-0543 |
| | Longueuil | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Parc régional de Longueuil | 450 646-3699 |
| | Saint-Basile | | | | | Parc du Ruisseau | 450 723-1169 |
| | Saint-Bruno | | | | | Parc du Mont-Saint-Bruno | 450 676-1022 |
| | Saint-Grégoire | | | | | Érablière Charbonneau | 450-741-0983 |
| | Saint-Hilaire | | | | | Centre de la Nature | 450 723-1169 |
| | Saint-Hilaire | ✓ | | | | Piste cyclable | 450 723-1169 |
| | Saint-Hubert | | | | | La route verte | 450 676-1022 |
| | Saint-Hubert | | | | ✓ | Parc de la Cité | 450 676-1022 |
| | Saint-Hyacinthe | | ✓ | | ✓ | Parc Les Salines | 450 771-0173 |
| | Saint-Jean-sur-Richelieu | | ✓ | | | Canal de Chambly | 450 741-0983 |
| | Saint-Luc | | | | | Canal de Chambly | 450 741-0983 |
| | Sainte-Catherine | ✓ | ✓ | | | Récré-O-Parc | 514 791-9435 |
| | Sainte-Julie | | | | | Parc Edmour-J.-Harvey | 450 723-1169 |
| Sainte-Julie | ✓ | | | | Parc Linéaire Armand-Frappier | 450 723-1169 | |
| Sorel-Tracy | | | | | Parc Regard-sur-le-fleuve | 450 743-9127 | |
| Sorel-Tracy | | | | | Parc de plein air | 450 743-9127 | |
| | Varenes | | | | | Parc de la Commune | 450 674-7608 |
| Montréal | Ahuntsic | | | | | Complexe environnemental Saint-Michel | 450 965-7652 |
| | Ahuntsic | | ✓ | ✓ | ✓ | Parc de l'Île-de-la-Visitation | 450 965-7652 |
| | Ahuntsic | | | | | Parc des Hirondelles | 450 965-7652 |
| | Anjou | | | | | Parc Thomas Chapais | 450 585-1188 |
| | Lachine | | | | | Canal-de-Lachine | 514 768-4060 |
| | Mercier-est | | | | | Parc de la promenade Bellerive | 450 585-1188 |
| | Plateau Mont-Royal | | | | | Parc du Mont-Royal | 450 937-4844 |
| | Plateau Mont-Royal | ✓ | | | | Parc Lafontaine | 450 937-4844 |
| | Pointe-aux-Trembles | | | | | Parc nature de Pointe-aux-Prairies | 450 585-1188 |
| | Rosemont | | | ✓ | | Parc Maisonneuve | 514 243-6486 |
| | Sud-ouest | | | | | Atwater | 514 768-4060 |
| | Sud-ouest | ✓ | | ✓ | | Parc Angrignon | 514 768-4060 |
| | Verdun | | | | | Les Berges du Fleuve | 514 768-4060 |
| | Verdun - Île-des-Sœurs | | | | | Parc Adrien D. Archambault | 514 768-4060 |
| | Villeray | | | ✓ | | Parc Jarry | 450 937-4844 |
| West-Island | | ✓ | | ✓ | Parc du Bois-de-Liesse | 514 363-7755 | |
| Nouvelle-Écosse | Halifax | ✓ | | | | Parc Point Pleasant | 902 431-6992 |
| | Dartmouth | | | | | Parc Shubie | 902 431-6992 |
| Québec | La Cité | ✓ | ✓ | | | Parc des Champs de Bataille | 418 929-9047 |
| | Les Rivières | ✓ | | ✓ | ✓ | Parc Chauveau et Parc Linéaire Des Saules | 418 682-2429 |
| | Les Rivières | | ✓ | | | Parc Linéaire Des Saules | 418 682-2429 |
| | Limoilou | | ✓ | | | Domaine de Maizerets | 418 929-9047 |
| | Saint-Augustin-de-Desmaures | | ✓ | | ✓ | Éco-parc riverain | 418 861-8806 |
| | Sainte-Foy | | ✓ | | ✓ | Base de plein air de Sainte-Foy | 418 624-4562 |
| Saguenay - Lac-Saint-Jean | Chicoutimi | | ✓ | | | Parc Rivière-du Moulin | 418 480-4224 |
| | Jonquières | | | | | Rivière aux Sables | 418 480-4224 |