

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION AUTOMNE 2022- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS

L U N D I	10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 19 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 <u>Pas de cours le 10 octobre</u> Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel <u>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</u>	 <u>Appareils à vibration</u> Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes! Venez les essayer!		<u>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire</u> Début : 26 sept. 2022 Fin : 7 nov. 2022 <u>Pas d'atelier le 10 octobre</u> <u>13h30 à 15h00: Android</u> <u>15h00 à 16h30: Apple</u> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe		17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 12 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 <u>Pas de séance le 10 et 12 octobre</u> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	18h30-20h <u>Tricot</u> Début : 19 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 10 pers. 1 fois/2 semaines
	M A R D I	9h00 à 11h30 <u>Fabrication de cartes de type scrapbooking</u> Début : 20 sept. 2022 Fin : 13 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max. : 10 pers.	<u>10h00 à 12h00 CréARTions</u> Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max : 6 personnes	10h00 à 11h00 <u>Boxe</u> Début : 20 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) Max. : 16 personnes	13h30 à 15h30 <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 20 sept. 2022 Fin : 13 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1fois/2semaines Max. 8 pers.	13h30 à 15h30 <u>Jeux de table en groupe (carte, jeux de société, bingo, etc)</u> Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 12 pers.	
M E R C R E D I	9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel <u>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</u>	 Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!		13h30 – 15h30 <u>Journal Créatif</u> Premier : 21 sept. et Début : 12 oct. 2022 Fin : 7 déc. 2022 1 fois/2 semaines Lieu : Le Renfort 122 Harvey E, Alma Max.: 10 pers. 	13h00 – 15h00 <u>Ateliers d'artisanat (bijoux, peinture sur porcelaine, capteur de rêve...)</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 10 personnes	16h00 à 17h00 <u>Hockey Cosom</u> Début : 28 sept. 2022 Fin : 21 décembre 2022 Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre) Max. : 12 personnes	17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 14 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes
	J E U D I	8h30 à 11h30 <u>Illustration gouache et aquarelle</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Max. : 8 pers. en présentiel	Scannez notre code QR 		13h à 14h30 <u>Club de lecture</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 pers. 1 fois / 2 semaines	13h30 à 15h30 <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 8 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 10 pers. 1 fois / 2 semaines	16h00 à 17h00 <u>Cardio-Rame</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : Centre Mario Tremblay Local du Club d'aviron d'Alma Max. : 14 personnes
V E N D R E D I	9h30 à 10h45 <u>Taichi</u> Début : 23 sept. 2022 Fin : 16 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.	 Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)		14h30 à 15h30 <u>Aquaforme</u> Début : 23 sept. 2022 Fin : 16 déc. 2022 Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay, Alma Max. : 20 pers.			