

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION AUTOMNE 2022-SECTEUR SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<u>9h00 à 10h00</u> <u>Café-Jasette</u> Début : 26 sept. 2022 Fin : 19 décembre 2022 Pas de renc. le 3 et 10 oct. Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 8 personnes	<u>9h00 à 11h30</u> <u>J'aime créer</u> Début : 30 août 2022 Fin : 13 décembre 2022 Lieu : École La Source 129 Jacques-Cartier, local 103 Encore 3 places disponibles	<u>9h00 à 11h00</u> <u>Quilles</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes	<u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 3 nov. 2022 <u>9h00 à 10h30 : Android</u> <u>10h30 à 12h00 : Apple</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe	
<u>10h30 à 11h30</u> <u>Coloriage pour adulte</u> Début : 26 sept. 2022 Fin : 19 décembre 2022 Pas de renc. le 3 et 10 oct. Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 8 personnes	<u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u> Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. <u>veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</u>	<u>9h00 à 11h00</u> <u>Fabrication de cartes de type scrapbooking</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max : 8 personnes	<u>9h00 à 10h00</u> <u>Aquaforme</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 24 nov. 2022 Lieu : Foyer des loisirs et de la culture Arvida 1910 rue du Centre, Jonquière Max. : 10 personnes	
 Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes	<u>10h00 à 12h00</u> <u>CréARTions</u> Début : 20 sept. 22 Fin : 13 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois aux 2 semaines Max : 6 personnes	<u>11h00 à 11h45</u> <u>Méditation pleine conscience</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 7 déc. 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 pers.	<u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 22 déc. 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR
	<u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 20 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	<u>13h à 16h</u> <u>Cours de base en informatique par le CFGA des Rives du Saguenay</u> Début : 14 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max.: 12 personnes	<u>13h00 à 14h00</u> <u>Ateliers de danse et mouvements adaptés</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 22 déc. 2022 Lieu : Centre commémoratif Price 3865 rue du Roi-Georges, Jonquière Max. : 12 personnes	
	<u>13h00 à 15h30</u> <u>Apprendre par l'art</u> Début 30 août 2022 Fin : 13 décembre 2022 Lieu : École La Source 129 Jacques-Cartier Local 103 Plus qu'une seule place disponible	<u>13h30 à 14h30</u> <u>Yoga Flow doux</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 7 déc. 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes	<u>15h00 à 16h00</u> <u>Cardio style aérobie/tabata/en circuit</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes	
<u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 19 sept. 2022 Fin : 5 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes	<u>13h30 à 15h30</u> <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Pas de cours le 11 oct. Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois/2semaines Max. 8 pers		<u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 8 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes	
<u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 19 sept. 2022 Fin : 5 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.		<u>18h00 à 19h30</u> <u>Tricot</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois / 2 semaines Max. : 8 personnes	<u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 8 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.	