

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2023-SECTEUR SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes</p>	<p><u>9h00 à 11h30</u> J'aime créer Début : 17 janvier 2023 Fin : 22 mai 2023 Pas d'atelier le 22 mai Lieu : 129 Jacques-Cartier, local 103</p>	<p><u>9h00 à 11h00</u> Quilles Début : 3 mai 2023 Fin : 28 juin 2023 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p>		
	<p><u>9h30 à 11h30</u> Journal créatif hybride Début : 2 mai 2023 Fin : 22 août 2023 Pas d'atelier le 25 juillet Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</p>	<p><u>10h00 à 11h00</u> Yoga Flow doux Début : 24 mai 2023 Fin : 6 septembre 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>	<p><u>10h45 à 11h45</u> Boxe Début : 4 mai 2023 Fin : 7 septembre 2023 Paas de séance le 29 juin, 6 et 13 juillet 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	
<p><u>10h à 10h45</u> Initiation au Yoga et méditation en virtuel Début : 1^{er} mai 2023 Fin : 19 juin 2023 Pas de séance le 22 mai Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p>	<p><u>10h45 à 11h45</u> Boxe Début : 2 mai 2023 Fin : 5 septembre 2023 Pas de séance le 27 juin, 4 et 11 juillet 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p><u>11h15 à 12h00</u> Méditation pleine conscience Début : 24 mai 2023 Fin : 6 septembre 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 pers.</p>		
	<p><u>13h00 à 15h30</u> Apprendre par l'art Début 17 janvier 2023 Fin : 22 mai 2023 Pas d'atelier le 22 mai Lieu : 129 Jacques-Cartier Local 103</p>		<p>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone Début : 4 mai 2023 Fin : 18 mai 2023 <u>13h00 à 15h00 : Apple</u> <u>15h00 à 17h00 : Android</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe</p>	<p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR</p>
	<p><u>13h30 à 15h30</u> Techniques de pêche et montage de leurres Début : 2 mai 2023 Fin : 27 juin 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois/2semaines Max. 8 pers</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> Atelier de cuisine : On popote ensemble! Dates des ateliers : -10 et 24 mai; 21 juin; 5 et 19 juillet 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max. : 8 personnes</p>		
	<p><u>13h30 à 15h30</u> Quilles Début : 5 juillet 2023 Fin : 30 août 2023 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p>			