Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :
Louiselle Brassard, directrice générale
Tél : 418-321-4676
vivremasantementale@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION AUTOMNE 2022- SECTEUR DOMAINE DU ROY

LUNDI	**Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage. salle #2** 	**10h à 10h45** **Initiation au Yoga et méditation virtuel** **Début : 19 sept. 2022** **Fin : 19 déc. 2022** **Pas de cours le 10 octobre** **Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom** **OU entrez cet ID sur l'application Zoom :** **84544608186**		**Gym Le Phoenix** 	**18h00 à 19h00** **Entrainement en circuit** **Début : 26 septembre 2022** **Fin : 12 décembre 2022** **Lieu : Gym Le Phoenix** **720 Bld St-Joseph, suite 302** **Roberval** **Max. : 10 personnes**
MARDI	**9h30 à 11h30** **Journal créatif virtuel** **Début: 27 sept. 2022** **Fin : 20 déc. 2022** **1 fois aux 2 sem.** **Max. : 10 personnes** **Cliquer sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom :** **Veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom** **OU entrez cet ID sur l'application Zoom :** **81332967019**				**18h30 à 19h30** **Karaté Shotokan** **Début : 27 septembre 2022** **Fin : 20 décembre 2022** **Lieu : Gymnase de l'École Benoît-Duhamel,** **947 Boul. Marcotte,** **Roberval** **Max. : 12 personnes** **(Accès par derrière le bâtiment)**
MERCREDI	**9h15 à 10h00** **Initiation au Yoga et méditation en virtuel** **Début : 21 sept. 2022** **Fin :21 déc. 2022** **Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom** **OU entrez cet ID sur l'application Zoom :** **83690428058**	**10h00 à 11h00** **Zumba** **Début : 21 septembre 2022** **Fin : 14 décembre 2022** **Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean** **485 rue St-Joseph, Salle #2** **Roberval** **Max.: 6 personnes**	**14h00 à 15h00** **Entrainement en gymnase** **Début : 28 septembre 2022** **Fin : 14 décembre 2022** **Lieu : Gym Le Phoenix** **720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval** **Max. : 10 personnes**	**18h00 à 19h30** **Appareil à vibration** **1 fois/2semaines** **Début : 28 septembre 2022** **Fin : 21 décembre 2022** **Lieu : 485 rue St-Joseph, Salle #2, Roberval** **Max. : 1 pers. aux 15 minutes** **18h à 19h30** **Tricot** **Début : 28 septembre 2022** **Fin : 21 décembre 2022** **Lieu : 485 rue St-Joseph, Salle #2** **Roberval** **Max. : 8 personnes** **1 fois/2semaines**	**20h00 à 21h00** **Aquaforme** **Début : 28 sept. 2022** **Fin : 14 déc. 2022** **Lieu : Piscine de la Cité étudiante** **171 Boul. de la Jeunesse, Roberval** **Max. : 12 personnes**
JEUDI	**13h à 14h30** **Club de Lecture en virtuel** **Début : 22 sept. 2022** **Fin : 15 déc. 2022** **1 fois/2 semaines** **Pour accéder à l'activité, inscrire cet ID dans l'application Zoom :** **3128707312**	**13h30 à 15h30** **Quilles** **Début : 29 septembre 2022** **Fin : 8 décembre 2022** **Lieu : Salon de quilles Roberval;** **1227 Boul. Marcotte, Roberval** **Max. : 15 personnes** **1 fois/ 2 semaines** 	 **Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!**	**Scannez notre code QR pour consulter notre site internet**
VENDREDI	**RioTinto** **PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR**	**13h00 à 14h00** **Yoga** **Début : 30 septembre 2022** **Fin : 16 décembre 2022** **Lieu : Gym Le Phoenix** **720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval** **Max. : 10 personnes**		