



CALENDRIER DES ACTIVITÉS SANTÉ MENTALE ADULTE- SESSION HIVER 2020- SAGUENAY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>10h30 à 11h30 <u>Yoga Hatha</u> Début : 27 janv. 2020 Fin : 27 avril 2020</p> <p>Pas de cours le 13 avril 2020</p> <p>Lieu : Studio Infinity Yoga 497 rue Racine Est, Chicoutimi</p>	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif</u> début : 28 janv. 2020 Fin : 21 avril 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay (ADS) 582 rue Jacques-Cartier, porte # 3, Chic. 1 fois aux 2 semaines</p>	<p>11h30 à 12h30 <u>Zumba</u> Début : 29 janv.2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Studio de danse Salsa Nueva 138 rue Price Ouest Suite 063, Chicoutimi</p>	<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 30 janv. 2020 Fin : 19 mars 2020 9h00 à 10h30 : Android 10h30 à 12h00 : Apple Lieu : Académie de danse du Saguenay Max: 8 pers. par groupe</p>	<p>10h00-11h00 <u>Appareils à vibration</u> Début : 31 janvier 2020 Fin : 29 mai 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay 582 rue Jacques-Cartier Est, Porte # 3, Chic.</p>
<p>10h00 à 12h00 <u>Prise en charge de sa santé : activités physiques et saines habitudes de vie</u> Début : 13 janv. 2020 Fin : 15 juin 2020 Lieu : Centre Laure Conan Local A-308; 847 Ave Georges-Vanier Chicoutimi (avoir copie de la carte d'assurance maladie et certificat de naissance) Horaire selon calendrier scolaire</p>	<p>10h00-11h00 <u>Appareils à vibration</u> Début : 28 janvier 2020 Fin : 26 mai 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay 582 rue Jacques-Cartier Est, porte #3, Chic.</p>	<p>10h00 à 12h00 <u>L'international Billard</u> Début : 29 janvier 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : 2400 rue St- Dominique, Jonquière</p>	<p>9h00 à 11h00 <u>Quilles Jonquière</u> Début : 9 janvier 2020 Fin : 30 avril 2020 Lieu : Salon des Quilles Jonquière 3810 rue St-Félix, Jonquière Max : 15 à 20 personnes</p>	<p>11h00 à 12h00 <u>entraînement Multisport (spinning, cardio, musculature, step, etc)</u> Début : 7 février 2020 Fin : 1^{er} mai 2020 Lieu : Centre Multisport La Baie 1 fois aux 2 semaines</p>
	<p>10h30 à 11h45 <u>Boxe</u> Début : 28 janv. 2020 Fin : 28 avril 2020 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p>		<p>10h30 à 11h45 <u>Boxe</u> Début : 30 janv. 2020 Fin : 30 avril 2020 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p>	
	<p>10h à 11h <u>entraînement Multisport (spinning, cardio, musculature, step, etc)</u> Début : 28 janv. 2020 Fin : 21 avril 2020 Lieu : Centre Multisport La Baie 990 rue Aimé Gravel, La Baie 1 fois aux 2 semaines</p>	<p>14h00 à 15h00 <u>entraînement Multisport (spinning, cardio, musculature, step, etc)</u> Début : 29 janv. 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Centre Multisport La Baie 990 rue Aimé Gravel, La Baie</p>	<p>11h00 à 12h00 <u>Mise en forme (avec approche yoga)</u> Début : 30 janvier 2020 Fin : 30 avril 2019 Pas de cours le 13 février, 5 mars, 2 avril 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay (ADS)</p>	
<p>13h30 à 15h30 <u>Quilles Labaie</u> Début : 27 janvier 2020 Fin : 27 avril 2020 Lieu : L'Île du quilleur 3015 Bld de la Grande Baie, Labaie Max. : 18 personnes</p>	<p><u>Entraînement en salle</u> Début : 28 janvier 2020 Fin : 28 avril 2020 1^{er} groupe : 13h - 13h45 2^e groupe : 13h45 -14h30 Lieu : Complexe Fitness Santé Jonquière 2342 rue St-Dominique max : 10 pers./groupe</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Prise en charge de sa santé : activités physiques et saines habitudes de vie</u> Début : 15 janv. 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Centre Laure Conan 847 Ave Georges-Vanier Chicoutimi (avoir copie de la carte d'assurance maladie et certificat de naissance)</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Coup de cœur en peinture</u> Début : 6 février 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Atelier Cregg 597 rue Victoria, Labaie maximum : 5 personnes</p>	<p>13h30 à 14h30 <u>Zumba</u> Début : 31 janv. 2020 Fin : 1^{er} mai 2020 Lieu : Studio de danse Salsa Nueva 138 rue Price Ouest Suite 063, Chicoutimi</p>
	<p>18h00 à 19h00 <u>Marche en nature</u> Date de la sortie : 18 février 2020 Lieu : Parc de la Rivière du Moulin, Chicoutimi Niveau de difficulté : facile</p>	<p>14h30 à 15h30 <u>Aquaforme adapté</u> Début : 15 janvier 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Piscine du Foyer des Loisirs et de la Culture (Arvida) Pas de cours le 3 mars 2020 Max : 10 personnes</p>		<p>17h45 à 18h45 <u>Entraînement en circuit</u> Début : 31 janv. 2020 Fin : 1^{er} mai 2020 Lieu : Studio de danse Salsa Nueva 138 rue Price Ouest Suite 063, Chicoutimi</p>

annulé