

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS SANTÉ MENTALE ADULTE- SESSION AUTOMNE 2020- SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>9h00 à 12h00</b> <u>Initiation à l'expression de soi par l'art et le sport</u></p> <p>Début : 5 oct.2020 Fin : 14 décembre 2020 Lieu : École La Source 129 rue Jacques Cartier Est, Porte #1</p> <p>Avoir une copie de son certificat de naissance et sa carte d'assurance maladie</p> <p>Max. : 15 pers.</p> <p>Pour les moins de 70 ans</p>	<p><b>9h30 à 11h30</b> <u>Journal créatif</u> début : 15 sept. 2020 Fin : 8 déc. 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay (ADS) 534 rue Jacques-Cartier, Porte #3, 2<sup>ème</sup> étage, Chicoutimi</p> <p>1 fois par deux semaines 10 personnes</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>	<p><b>9h00 à 12h00</b> <u>Initiation à l'expression de soi par l'art et le sport</u> Début : 7 oct. 2020 Fin : 16 décembre 2020 Lieu : École La Source 129 rue Jacques Cartier Est, Porte #1</p> <p>Avoir une copie de son certificat de naissance et sa carte d'assurance maladie</p> <p>Max. : 15 pers.</p> <p>Complet-Liste d'attente</p> <p>Pour les moins de 70 ans</p>	<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 17 sept. 2020 Fin : 8 oct. 2020 <b>9h00 à 10h30 : Android</b> <b>10h30 à 12h00 : Apple</b> Lieu : Académie de danse du Saguenay 534 rue Jacques-Cartier, Porte #3, 2<sup>ème</sup> étage, Chicoutimi</p> <p>Max: 5 pers. par groupe</p>	<p><u>Entre 10h00 et 12h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 18 sept. 2020 Fin : 18 déc. 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay 534 rue Jacques-Cartier, Porte #3, 2<sup>ème</sup> étage, Chicoutimi</p> <p>3 fois par deux semaines 30 minutes</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>
	<p><u>Entre 10h00 et 12h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 15 sept. 2020 Fin : 15 déc. 2020 Lieu : Académie de danse du Saguenay 534 rue Jacques-Cartier, 2<sup>ème</sup> étage, Chicoutimi</p> <p>5 pers. aux 30 minutes</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>		<p><b>10h45 à 11h45</b> <u>Boxe</u> Début : 17 sept. 2020 Fin : 17 déc. 2020 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques Cartier, Chicoutimi</p> <p>10 pers.</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>	
<p><b>13h30 à 15h30</b> <u>Quilles LaBaie</u></p> <p>Début : 14 sept. 2020 Fin : 7 déc. 2020</p> <p>Lieu : L'Île du Cap 3015, Bld de la Baie deux semaines</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>	<p><b>10h45 à 11h45</b> <u>Boxe</u> Début : 15 sept. 2020 Fin : 15 déc. 2020 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p> <p>10 pers.</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>	<p><b>13h00 à 14h00</b> <u>Yoga Hatha</u> Début : 16 sept.2020 Fin:16 déc.2020</p> <p>Lieu : Studio Infinity Y 497 rue Racine Chicoutimi</p> <p>10 pers.</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>	<p><b>11h30 à 12h30</b> <u>Méditation Pleine conscience</u></p> <p>Début : 17 sept.2020 Fin : 5 nov.2020</p> <p>Lieu : Académie de danse du Saguenay 534 rue Jacques-Cartier, 2<sup>ème</sup> étage, Chicoutimi</p> <p>Complet-Liste d'attente</p> <p>Max. : 13 personnes</p> <p>Complet-Liste d'attente</p>	
	<p><b>13h00 à 16h00</b> <u>Initiation à l'expression de soi par l'art et le sport</u> Début : 6 oct. 2020 Fin : 15 décembre 2020 Lieu : École La Source 129 rue Jacques Cartier Est, Porte #1</p> <p>Avoir une copie de son certificat de naissance et sa carte d'assurance maladie</p> <p>Max. : 15 pers.</p> <p>Pour les moins de 70 ans</p>	<p><b>14h00 à 15h00</b> <u>entraînement Multisport (spinning, cardio, musculation, step, etc)</u> Début : 16 sept. 2020 Fin : 16 déc. 2020 Lieu : Centre Multisport de la Baie 990 rue Aimé Césaire, Saguenay</p> <p>10 pers.</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p>	<p><b>13h00 à 15h00</b> <u>Quilles</u> Début : 17 sept. 2020 Fin : 17 déc. 2020 Lieu : Salon des Jeunes 3810 rue St-Jacques, Saguenay</p> <p>10 pers.</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p> <p>Interrompue temporairement</p>	
		<p><b>15h00 à 15h50</b> <u>Aquaforme adapté</u></p> <p>Début : 7 oct. Fin : 9 déc.</p> <p>Lieu : Centre de la Culture (Arvida)</p> <p><b>INTERROMPUE</b></p> <p>Complet-Liste d'attente</p>		