





**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2022- SECTEUR SAGUENAY ET LES ENVIRONS**

L U N D I	 <p>Locaux de la Fondation Vivre ma santé mentale à Chicoutimi, situés au 664 rue Lapointe. (Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes)</p>				<p>13h00 à 15h30 <u>Café- Causerie et/ou mini-conférence</u> (Rencontre autour d'un café pour parler de sujets qui nous concernent) Début : 30 mai 2022 Fin : 22 août 2022 Pas de rencontre le 25 juillet Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi</p> <p>1 fois aux 2 semaines</p>			
	M A R D I	<p>9h à 12h <u>J'aime l'impression sur t-shirt et leggings</u> Début : 29 mars 2022 Fin : 31 mai 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi</p> <p>Max. : 7 personnes</p>	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif en hybride</u> Début : 3 mai 2022 Fin : 28 juin 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 sem. Max. : 8 pers. en présentiel + 8 en virtuel Lien zoom pour virtuel : Journal créatif virtuel</p>	<p>10h45 à 11h45 <u>Boxe</u> Début : 3 mai 2022 Fin : 14 juin 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p>13h00 à 15h00 <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 17 mai 2022 Fin : 28 juin 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p> <p>1 fois aux 2 semaines</p>		<p>13h à 16h <u>J'aime l'univers des mandalas</u> Début : 25 janvier 2022 Fin : 31 mai 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi</p> <p>Max. : 11 personnes</p>	
M E R C R E D I		<p>9h00 à 11h00 <u>Quilles</u> Début : 4 mai 2022 Fin : 1^{er} juin 2022 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi</p> <p>Max : 24 personnes pour 6 allées</p>		<p>13h30 à 15h30 <u>Fabrication de cartes de style scrapbooking</u> Début : 11 mai 2022 Fin : 22 juin 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi</p> <p>1 fois/2 semaines Max.: 8 personnes</p>		<p>15h30 à 16h15 <u>Méditation pleine conscience</u> Début : 1^{er} juin 2022 Fin : 31 août 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi</p> <p>Max.:12 personnes</p>	<p>18h00 à 19h30 <u>Appareils à vibration</u> Début : 4 mai 2022 Fin : 29 août 2022 Pas d'activité le 15, 22 et 29 juin Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi</p> <p>Max. : 3 pers./30 min.</p>	<p>18h00 à 19h30 <u>Tricot</u> Début : 4 mai 2022 Fin : 29 août 2022 Pas de tricot le 15, 22 et 29 juin Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi</p> <p>Max.: 8 personnes</p>
	J E U D I	<p>9h à 12h <u>J'aime la vie grâce à l'Art</u> Début : 27 janvier 2022 Fin : 2 juin 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi</p> <p>Max. : 11 personnes</p>		<p>10h45 à 11h45 <u>Boxe</u> Début : 5 mai 2022 Fin : 16 juin 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p>13h à 15h <u>J'aime la gravure</u> Début : 27 janvier 2022 Fin : 2 juin 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi</p> <p>Max. : 11 personnes</p>		<p>15h30 à 16h30 <u>Yoga Flow doux</u> Début : 2 juin 2022 Fin : 1^{er} sept. 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi</p> <p>Max. : 12 personnes</p>	<p><u>Capsules d'entraînement en circuit</u> Continuez à vous entraîner cet été au moment que vous désirez en consultant notre site internet www.fondationvivremasantementale.com À l'onglet Services/capsules d'activités</p>
V E N D R E D I		<p>Bonne saison estivale!</p>				<p>9h30 à 10h30 <u>Aquaforme</u> Se termine le 6 mai 2022 Lieu : Piscine du Foyer des Loisirs et de la Culture 1910 rue du Centre Jonquière</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	