














**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE  
SESSION HIVER 2023- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	<p><b>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage. salle #2</b></p> 	<p><b>10h à 10h45</b> <u><a href="#">Initiation au Yoga et méditation virtuelle</a></u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 <b>Pas de cours le 10 avril</b></p> <p><u><a href="#">Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</a></u></p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u><a href="#">84544608186</a></u></p>		<p><b>Gym Le Phoenix</b></p> 	<p><b>18h00 à 19h00</b> <u><a href="#">Entraînement en circuit</a></u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 <b>Pas de cours le 10 avril</b></p> <p>Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p><b>Max. : 10 personnes</b></p>
M A R D I	<p><b>9h30 à 11h30</b> <u><a href="#">Journal créatif virtuel</a></u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 1 fois aux 2 sem. <b>Max. : 10 personnes</b></p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom : <u><a href="#">Veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</a></u> OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u><a href="#">81332967019</a></u></p>				<p><b>18h30 à 19h30</b> <u><a href="#">Karaté Shotokan</a></u> Début : 24 janvier 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : Gymnase de l'École Benoît-Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval <b>Max. : 12 personnes</b></p> <p>(Accès par derrière le bâtiment)</p> 
M E R C R E D I	<p><b>9h15 à 10h00</b> <u><a href="#">Initiation au Yoga et méditation virtuelle</a></u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p><u><a href="#">Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</a></u></p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u><a href="#">83690428058</a></u></p>	<p><b>10h00 à 11h00</b> <u><a href="#">Zumba</a></u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p><b>Max.: 6 personnes</b></p>	<p><b>14h00 à 15h00</b> <u><a href="#">Entraînement en gymnase</a></u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval</p> <p><b>Max. : 10 personnes</b></p>	<p><b>13h à 14h30</b> <u><a href="#">Club de lecture virtuel</a></u> Début: 25 janv. 2023 Fin: 19 avril 2023</p> <p><b>Max.: 8 pers.</b> 1 fois / 2 semaines</p> <p><u><a href="#">Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre</a></u></p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u><a href="#">895 3799 1558</a></u></p>	<p><b>20h00 à 21h00</b> <u><a href="#">Aquaforme</a></u> Début : 25 janv.2023 Fin : 12 avril 2023</p> <p>Lieu : Piscine de la Cité étudiante 171 Boul. de la Jeunesse, Roberval</p> <p><b>Max. : 12 personnes</b></p> 
J E U D I		<p><b>13h30 à 15h30</b> <u><a href="#">Quilles</a></u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 20 avril 2023 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval <b>Max. : 15 personnes</b> 1 fois / 2 semaines</p> 	 <p><b>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!</b></p>	<p>Scannez notre code QR pour consulter notre site internet</p> 	
V E N D R E D I	 <p><b>PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR</b></p>		<p><b>13h00 à 14h00</b> <u><a href="#">Yoga en présentiel</a></u> Début : 27 janv, 2023 Fin : 28 avril 2023</p> <p>Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval</p> <p><b>Max. : 10 personnes</b></p>	