




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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes</p>	<p><u>9h00 à 11h30</u> <u>J'aime créer</u> Début : 17 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023 Pas d'atelier le 7 mars Lieu : 129 Jacques-Cartier, local 103 Plus que deux places disponibles</p>	<p><u>9h00 à 11h00</u> <u>Quilles</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p>	<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 2 février 2023 Fin : 9 mars 2023 <u>8h00 à 10h00 : Apple</u> <u>10h00 à 12h00 : Android</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe</p>	
	<p><u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u> Début: 24 janv.2023 Fin : 18 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. <u>veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</u></p>		<p><u>9h30 à 11h00</u> <u>Tricot et crochet à LaBaie</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Pas de rencontre le 16 février Lieu : Armari Design 1426 rue Bagot, La Baie Max. : 6 personnes</p>	
	<p><u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p><u>11h00 à 11h45</u> <u>Méditation pleine conscience</u> Début : 11 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 pers.</p>	<p><u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p><u>10h00 à 11h30</u> <u>Atelier de cuisine : On popote ensemble!</u> Dates des ateliers : -3 février; 3 mars; 14 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max. : 8 personnes</p>
<p><u>13h30 à 15h00</u> <u>Dessin Libre animé</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 17 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 8 pers.</p> <p>annulé</p>	<p><u>13h00 à 15h30</u> <u>Apprendre par l'art</u> Début 17 janvier 2023 Fin : 25 avril 2023 Pas d'atelier le 7 mars Lieu : 129 Jacques-Cartier Local 103 Plus que deux places disponibles</p>	<p><u>13h30 à 14h30</u> <u>Yoga Flow doux</u> Début : 11 janv. 2023 Fin : 29 mars 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>	<p><u>13h00 à 14h00</u> <u>Ateliers de danse : bien-être et plaisir en mouvement</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Centre culturel Mont Jacob 4160 rue du Vieux Pont, Jonquière Max. : 12 personnes</p>	<p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR</p> 
	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois/2semaines Max. 8 pers</p>		<p><u>15h00 à 16h00</u> <u>Cardio style aérobie/tabata/en circuit</u> Début : 26 janv.2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes</p>	
<p><u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de rencontre le 10 avril Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes</p>		<p><u>18h00 à 19h30</u> <u>Tricot</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 10 personnes</p>	<p><u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes</p>	
<p><u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de rencontre le 10 avril Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.</p>			<p><u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.</p>	