

**SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS**

**LUNDI AM**

**LUNDI PM**

**INITIATION AU YOGA MÉDITATION - PRÉSENTIEL**

10H À 10H45  
LIEU: ÉCOLE DE YOGA NAMASTE  
ADRESSE: 453 SACRÉ-COEUR ALMA  
DÉBUT: 29 AVRIL 2024 FIN: 12 JUIN 2024  
[HTTPS://US06WEB.ZOOM.US/J/87696231343](https://us06web.zoom.us/j/87696231343)

Avis spécial: X de cours le 20 mai

**CARDIO-CARO ESTIVAL**

10H À 11H00  
LIEU: CENTRE MARIO TREMBLAY  
ADRESSE: 605 BD SAINT LUC - 2E ETAGE  
LOCAL DU CLUB DE BOXE (2E ÉTAGE)  
DÉBUT: 8 JUILLET 2024 FIN: 19 AOÛT

Avis spécial: X de cours le 24 juin, 1 juillet, 29 juillet

**CARDIO-CARO ESTIVAL**

17H À 18H00  
LIEU: CENTRE MARIO TREMBLAY  
ADRESSE: 605 BD SAINT LUC - 2E ETAGE  
LOCAL DU CLUB DE BOXE  
DÉBUT: 29 AVRIL 2024 FIN: 17 JUIN 2024

Avis spécial: X de cours le 20 mai

**TRICOT**  
1 fois / 2 semaines

18H30 À 20H  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DÉBUT: 29 AVRIL 2024 FIN: 19 AOÛT

Avis spécial: X de cours le 24 juin, 2 septembre

**MARDI AM**

**MARDI PM**

**JOURNAL CRÉATIF - VIRTUEL**

9h30 À 11h30  
LIEU: VIRTUEL (EN LIGNE)  
DÉBUT: 30 AVRIL 2024 FIN: 3 SEPTEMBRE  
[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/8133296701](https://us02web.zoom.us/j/8133296701)

Avis Spécial: X de cours le 11 juin, 23 juillet

**MARCHE ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE - EXTÉRIEUR**  
ACTION SANTÉ FORMULE ESTIVALE

10H À 12H00  
LIEU: CENTRE MARIO-TREMBLAY  
PORTE D'ENTRÉE PRICIPALE  
DÉBUT: 7 MAI 2024 FIN: 3 SEPTEMBRE

5 ateliers (un mardi sur deux)

**INSTINCT CRÉATIF (PRODUCTION D'UNE TOILE)**

13H À 16H00  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DATES: 28 MAI ET 11 JUIN

IMPORTANT: Participation fortement recommandée pour la réalisation de la toile

**SCRAPBOOKING**  
1 fois / 2 semaines

13h30 À 15h30  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DÉBUT: 7 MAI 2024 FIN: 27 AOÛT 2024

Avis spécial: X de cours le 24 juin, 2 septembre

**AQUAFORME**

14h25 À 15h10  
LIEU: CENTRE MARIO TREMBLAY  
PORTE D'ENTRÉE PRINCIPALE  
DÉBUT: 21 MAI 2024 FIN: 18 JUIN 2024

**MERCREDI AM**

**MERCREDI PM**

**INITIATION AU YOGA MÉDITATION - HYBRIDE**

9H15 À 10H00  
LIEU: ÉCOLE DE YOGA NAMASTE  
ADRESSE: 453 SACRÉ-COEUR ALMA  
DÉBUT: 1 MAI 2024 FIN: 14 JUIN  
[HTTPS://US06WEB.ZOOM.US/J/83019940440](https://us06web.zoom.us/j/83019940440)

**CARDIO-CARO ESTIVAL**

10H À 11H00  
LIEU: CENTRE MARIO TREMBLAY  
ADRESSE: 605 BD SAINT LUC - 2E ETAGE  
LOCAL DU CLUB DE BOXE (2E ÉTAGE)  
DÉBUT: 26 JUIN 2024 FIN: 21 AOÛT 2024

Avis spécial: X de cours le 24 juillet

5 ateliers (un mercredi sur deux)

**INSTINCT CRÉATIF (PRODUCTION D'UNE TOILE)**

13H À 16H00  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DATES: 22 MAI - 5 JUIN - 19 JUIN

IMPORTANT: Participation fortement recommandée pour la réalisation de la toile

**JOURNAL CRÉATIF - PRÉSENTIEL**  
1 fois / 2 semaines

13h30 À 15h30  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DÉBUT: 1 MAI 2024 FIN: 4 SEPTEMBRE

Avis spécial: X de cours le 24 juillet

**CARDIO-CARO ESTIVAL**

17H À 18H00  
LIEU: CENTRE MARIO TREMBLAY  
ADRESSE: 605 BD SAINT LUC - 2E ETAGE  
LOCAL DU CLUB DE BOXE (2E ÉTAGE)  
DÉBUT: 1 MAI 2024 FIN: 19 JUIN 2024

**ENSEMBLE AUTOUR DU FEU**  
1 fois / 2 semaines

17H À 18H00  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DÉBUT: 29 MAI 2024 FIN: 21 AOÛT 2024

Et pourquoi pas avec chansons & musiques!

**JEUDI AM**

**JEUDI PM**

**ILLUSTRATION GOUACHE AQUARELLE**

8h30 À 11h30  
LIEU: ÉCOLE DAMASE-BOULANGER  
ADRESSE: 740 RUE BERGERON ALMA  
DÉBUT: 2 MAI 2024 FIN: 20 JUIN 2024

**GROUPE DE MARCHÉ - FONDATION**

10H À 11H00  
LIEU: CENTRE MARIO-TREMBLAY  
PORTE D'ENTRÉE PRINCIPALE  
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

Avis spécial: En cas de pluie, la marche aura lieu au Centre multisport

**MARCHE ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE - EXTÉRIEUR**  
ACTION SANTÉ FORMULE ESTIVALE

10H À 12H00  
LIEU: CENTRE MARIO-TREMBLAY  
PORTE D'ENTRÉE PRICIPALE  
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

En partenariat avec le CIUSSS  
Inscription: 418 669 2000 ext. 6347

**BALLE MOLLE**

13H À 15H00  
LIEU: CENTRE MARIO-TREMBLAY  
TERRAIN DE BALLE #2  
DÉBUT: 27 JUIN 2024 FIN: 8 AOÛT 2024

Avis spécial: En cas de pluie, l'activité est annulé  
8 AOÛT: ACTIVITÉ RECONNAISSANCE AVEC PRIX DE PARTICIPATION

**CUISINE: ON POPOTE ENSEMBLE**  
1 fois / 2 semaines

13H À 15H30  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DÉBUT: 2 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

Avis spécial: X d'atelier le 30 mai, 27 juin, 8 et 22 août

**DE QUOI ON PARLE? DISCUSSIONS MINI-CONFÉRENCES**  
1 fois / 2 semaines

13h30 À 15h30  
ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR  
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT  
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 29 AOÛT

Avis spécial: X d'atelier le 15 août

**VENDREDI**

Appareils à vibration  
Vous êtes les bienvenus à venir les essayer, tous les jours, durant les autres activités offertes.



Adresse de la Fondation (ALMA)  
573 rue Levasseur, Alma QC  
Entrée à l'arrière du bâtiment  
(Stationnement disponible dans la rue)