

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 ÉTAGE
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 ÉTAGE
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

GROUPE DE MARCHÉ FONDATION

10H À 11H00 | LIEU: CENTRE MARIO-TREMBLAY
PORTE D'ENTRÉE PRINCIPALE
DÉBUT: 7 MAI 2024 FIN: 3 SEPTEMBRE

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

BOXE

10H À 11H00 | LIEU: ACADEMIE DE BOXE LE PUGILISTE
ADRESSE: 418 RUE SACRÉ-COEUR O ALMA
AU SOUS-SOL
DÉBUT: 30 AVRIL 2024 FIN: 19 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 ÉTAGE
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 ÉTAGE
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

LUSTRATION 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 annulée
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

8h30 À 11h30 | ADRESSE: 573 RUE LEVASSEUR
ENTRÉE À L'ARRIÈRE DU BÂTIMENT
DÉBUT: 2 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

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)