









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

L U N D I	<p>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage,</p> 	<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 18 sept. 2023 Fin : 18 décembre 2023 Pas de cours le 9 octobre</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/ j/87696231343 OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 87696231343</p>	 <p>Gym des Titans</p>		
M A R D I	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif virtuel</u> Début: 19 sept 2023 Fin : 12 déc. 2023</p> <p>Max. : 10 pers.</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/813 32967019 OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 81332967019</p>		<p>13h15 à 14h00 <u>Initiation au yoga et méditation en présentiel</u></p> <p>Début : 19 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre- Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max. : 8 personnes</p>	<p>14h30 à 15h30 <u>Entraînement en circuit</u></p> <p>Début : 19 septembre 2023 Fin : 19 décembre 2023</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	 <p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!</p> <p>Scannez notre code QR pour consulter notre site internet</p>
M E R C R E D I	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation virtuel</u></p> <p>Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/8 3019940440 OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 83019940440</p>		<p>10h00 à 11h00 <u>Zumba</u></p> <p>Début : 27 septembre 2023 Fin : 20 décembre 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre- Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max.: 6 personnes</p>		
J E U D I		<p>13h30 à 15h30 <u>Quilles</u></p> <p>Début : 5 oct. 2023 Fin : 14 déc. 2023 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes 1 fois/ 2 semaines</p> 	<p>13h15 à 14h00 <u>Initiation au yoga et méditation en présentiel</u></p> <p>Début : 21 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du- Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max. : 8 personnes</p>	<p>14h15 à 15h15 <u>Entraînement en gymnase</u></p> <p>Début : 21 septembre 2023 Fin : 21 décembre 2023</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	
V E N D R E D I					<p>PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR</p>