







CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE

SESSION HIVER 2024- **SECTEUR ALMA**

L U N D I	<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u></p> <p>Début : 22 Janvier Fin : 22 Avril Pas de cours : 1 Avril</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max. : 10 pers. en présentiel</p> <p>https://us06web.zoom.us/j/87696231343</p>			<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire</u></p> <p>Début : 5 février Fin : 11 mars</p> <p>13h00 à 15h00: Android 15h00 à 17h00: Apple</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe</p>		<p>17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 22 Janvier Fin : 22 Avril</p> <p>Pas de séance le : 1 Avril</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay, 605 Boulevard Saint-Luc 2^{ème} Étage, local du Club de Boxe Max. : 8 personnes</p>	<p>18h30 à 20h00 <u>Tricot</u></p> <p>Début : 22 Janvier Fin : 22 Avril</p> <p>Pas de cours le 1 Avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> 
	M A R D I	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif virtuel</u></p> <p>Début : 23 Janvier Fin : 23 Avril 1 fois aux 2 semaines</p> <p>Max. : 10 pers. Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p>	<p>10h00 à 11h00 <u>Boxe</u></p> <p>Début : 23 Janvier Fin : 23 Avril Pas de cours le : 5 mars</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay 605 Boul.St-Luc 2^{ème} étage, Local Club de boxe Max. : 16 personnes</p>	<p>13h15 à 15h45 <u>Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique</u></p> <p>Début : 23 Janvier Fin : 23 Avril</p> <p>Lieu : Regain, Centre Mario-Tremblay</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u></p> <p>Début : 23 Janvier Fin : 16 Avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois /2 semaines</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Scrapbooking en projets multiples</u></p> <p>Début : 30 Janvier Fin : 23 Avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois /2 semaines</p>	<p>19h00 à 20h30 <u>Fabrication de produits nettoyants écologiques</u></p> <p>Dates des ateliers : 30 Janv.; 13 fév.; 12 mars; 9 avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>
M E R C R E D I		<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83019940440</p>		<p>13h00 – 15h00 <u>Ateliers d'artisanat divers</u></p> <p>Début : 31 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 10 personnes</p>	<p>13h30-15h30 <u>Journal créatif en présentiel</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>		<p>16h00 à 17h00 <u>Hockey Cosom</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre) Max. : 8 personnes</p>
	J E U D I	<p>8h30 à 11h30 <u>Illustration gouache et aquarelle</u></p> <p>Début : 25 Janvier Fin : 25 Avril</p> <p>Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma Max. :8 pers. en présentiel</p> <p>Il reste 3 places disponibles</p>	<p>13h15 à 15h45 <u>Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique:</u></p> <p>Début : 25 Janvier Fin : 25 Avril</p> <p>Lieu : Regain, CMT En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	<p>14h20 à 15h05 <u>Aquaforme</u></p> <p>Début : 25 janvier Fin : 10 mai Pas de cours le 7 mars</p> <p>Lieu : Piscine Centre Mario-Tremblay Max. : 20 personnes</p> 	<p>13h30 à 15h30 <u>Atelier de cuisine : On popote ensemble!</u></p> <p>Dates : 25 Janvier 8 et 22 Février 21 Mars 4 et 18 Avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 p ers</p> 	 <p><u>Appareils à vibration</u></p> <p>Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes!</p>	
V E N D R E D I			<p>Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>				