

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE**  
**SESSION HIVER 2024- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	<p><b>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage, salle #2</b></p> 		<p><b>10h à 10h45</b> <b><u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></b></p> <p>Début : 22 Janvier 2024 Fin : 22 Avril 2024 <b><u>Pas de cours le 1 Avril</u></b></p> <p> Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : <a href="https://us06web.zoom.us/j/87696231343">https://us06web.zoom.us/j/87696231343</a> OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <b>87696231343</b></p>		 <p><b>Gym des Titans</b></p>	
M A R D I	<p><b>9h30 à 11h30</b> <b><u>Journal créatif virtuel</u></b> Début: 23 Janvier 2024 Fin : 23 avril 2024</p> <p><b>Max. : 10 pers.</b></p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : <a href="https://us02web.zoom.us/j/81332967019">https://us02web.zoom.us/j/81332967019</a> OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <b>81332967019</b></p>		<p><b>13h15 à 14h00</b> <b><u>Initiation au yoga et méditation en présentiel</u></b></p> <p>Début :24 Janvier 2023 Fin : 24 Avril 2024</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p><b>Max. : 8 personnes</b></p>	<p><b>14h30 à 15h30</b> <b><u>Entraînement en salle</u></b></p> <p>Début : 23 Janvier 2024 Fin : 23 Avril 2024</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p><b>Max. : 10 personnes</b></p>	 <p><b>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!</b></p> <p>Scannez notre code QR pour consulter notre site internet</p>	
M E R C R E D I	<p><b>9h15 à 10h00</b> <b><u>Initiation au Yoga et méditation virtuel</u></b></p> <p>Début : 24 Janvier 2023 Fin : 24 Avril 2024</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : <a href="https://us06web.zoom.us/j/83019940440">https://us06web.zoom.us/j/83019940440</a> OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <b>83019940440</b></p>		<p><b>10h00 à 11h00</b> <b><u>Zumba</u></b></p> <p>Début :24 Janvier 2024 Fin : 27 mars 2024</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p><b>Max.: 6 personnes</b></p>			
J E U D I		<p><b>13h30 à 15h30</b> <b><u>Quilles</u></b></p> <p>Début : 25 Janvier 2024 Fin : 18 Avril 2024 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes <b>1 fois/ 2 semaines</b></p> 	<p><b>13h15 à 14h00</b> <b><u>Initiation au yoga et méditation en présentiel</u></b></p> <p>Début : 25 Janvier 2024 Fin 25 avril 2024</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval <b>Max. : 8 personnes</b></p>	<p><b>14h15 à 15h15</b> <b><u>Entraînement en salle</u></b></p> <p>Début : 25 Janvier 2024 Fin : 25 Avril 2024</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p><b>Max. : 10 personnes</b></p>		
V E N D R E D I						