

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2024 : SECTEUR SAGUENAY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><u>10h à 10h45</u> <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 22 Janvier Fin : 22 Avril <u>Pas de séance le 1 Avril</u></p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/87696231343</p>	<p><u>9h30 à 11h30</u> <u>J'aime créer</u></p> <p>Début :23 Janvier Fin :23 Avril</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Porte 15, local D-214, Chicoutimi (Activité réservée aux anciens participants) 3 places disponibles</p>	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83019940440</p>	 <p><u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u></p> <p>Début : 25 Janvier Fin : 25 Avril</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p> <p>Max. : 25 personnes</p>	<p>La Fondation Vivre ma santé mentale est démenagée dans ses nouveaux locaux de la Maison OSBL située au 927 rue Jacques-Cartier</p> <p>Pour accéder à nos locaux situés au, local 318, vous prenez le couloir à gauche, dans le hall d'entrée du couvent, et monter dau 3ième étage ou prenez l'ascenseur.</p>  <p>Stationnements disponibles à l'avant du couvent</p> <p><u>Appareils à vibration</u> Maintenant aménagés dans nos locaux au 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318, les appareils à vibration peuvent être utilisés durant les autres activités offertes!</p> 
<p><u>12h00 à 13h00</u> <u>Exercices Vie Active</u></p> <p>Début : 22 Janvier Fin : 22 Avril</p> <p><u>Pas de cours le 1 Avril</u></p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p> 	<p><u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début: 23 Janvier Fin : 23 Avril</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318 Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019 <u>Une fois aux deux semaines</u></p>	<p><u>9h00 à 11h00</u> <u>Quilles</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi</p> <p>Max : 24 personnes</p>	<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 1^{er} février Fin : 7 mars</p> <p><u>13h00 à 15h00 : Apple</u> <u>15h00 à 17h00 : Android</u></p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318 Max: 8 pers. par groupe</p> 	
<p><u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u></p> <p>Début : 23 Janvier Fin : 23 Avril</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p><u>10h00 à 11h00</u> <u>Yoga Flow doux</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>	<p><u>11h15 à 12h00</u> <u>Méditation pleine conscience</u></p> <p>Début : 24 Janvier Fin : 24 Avril</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 personnes</p>	<p><u>13h00 à 14h30</u> <u>Activités en Nature</u> <u>Marche,raquette, pique-nique autour d'un feu, photographie, etc.</u> Début : 1 Février Fin : 24 Avril</p> <p>Lieu :Pavillon principal du Parc Rivière-du-Moulin au 1577, rue des Roitelets Chicoutimi Max : 10 personnes</p> 	<p><u>9h30 à 11h30</u> <u>Cours Auto-Défense (Femme seulement)</u></p> <p>Dates des cours : 2 et 16 Février 1^{er}, 15 et 29 Mars Min : 4 personnes Max : 16 Personnes</p> <p>Lieu : Club Judokas Jonquière 3507 Boul. St-François Jonquière</p> 
<p><u>13H30 à 15h30</u> <u>Tricot</u></p> <p>Dates des Ateliers : 22 Janvier 5 et 19 Février 18 Mars 15 Avril</p> <p><u>18h30 à 20h30</u> <u>Tricot</u></p> <p>Dates des Ateliers : 29 Janvier 12 et 26 Février 11 et 25 Mars 8 et 22 Avril Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p> 	<p><u>13h00 à 15h00</u> <u>J'aime le collage</u></p> <p>Début : 23 Janvier Fin : 23 Avril</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Porte 15, local D-214 Chicoutimi Activité réservée pour les nouveaux participants Max. : 10 personnes</p> 	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>Atelier de cuisine (On popote ensemble)</u> Dates des Ateliers : 24 Janv.; 7 et 21 fév.;13 et 27 mars; 10 et 24 avril Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318 Max. : 12 personnes</p>	<p><u>15h00 à 16h00</u> <u>Cardio style aérobie/tabata/circuit</u></p> <p>Début : 25 Janvier Fin :25 Avril Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes</p>	