

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2025 : SECTEUR ROBERVAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 20 janvier Fin : 28 avril</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83496379979</p>	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début : 21 janvier Fin : 29 avril</p> <p>1 Fois/ 2 semaines</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p> <p>Max.: 10 personnes</p>	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/82753479947</p>		
		<p>10h00 à 11h00 <u>Zumba</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St- Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max.: 6 personnes</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Quilles</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 1er mai</p> <p>Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes 1 fois/ 2 semaines</p>	
<p>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage, salle #2</p>	<p>14h30 à 15h30 <u>Entraînement en circuit</u></p> <p>Début : 21 janvier Fin : 29 avril</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>		<p>14h15 à 15h15 <u>Entraînement en gymnase</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 1er mai</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	