

AVRIL Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>3</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 10h00 Club de tricot</p> <p><u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Les couleurs de la personnalité</p>	<p>4</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Porte ouverte des organismes</p>	<p>5</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 13h30 Cours de couture</p>	<p>6</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre et Quilling amical</p> <p><u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$</p> <p><u>ATELIER TECHNO</u> 14h30 Mélanie répond à vos questions</p>
<p>10</p> <p>Fermé Pâques</p>	<p>11</p> <p><u>GIS CUISINONS/8</u> 10h00 Atelier du chef Pâques</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Dîner festif Pâques</p> <p><u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Comment se protéger des fraudeurs</p>	<p>12</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSE-SERRÉ</u> 10h00 Jeu de Ping Pong (Nintendo Wii)</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Débutant)</p>	<p>13</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> SORTIE : Cabane à sucre \$ Détail à suivre</p>
<p>17</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre</p> <p><u>GIS CUISINONS/8</u> 10h00 Atelier collation</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry et Freddy</p>	<p>18</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 6 ans de la MDA</p>	<p>19</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ/12</u> 10h00 Cerveau actif</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Fête des bénévoles sur invitation</p>	<p>20</p> <p><u>GIS CUISINONS/8</u> 10h00 Hommes au fourneau</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo rigolo</p>
<p>24</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 10h00 Club de tricot</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Ciné Hop la vie!</p>	<p>25</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 10h00 Karaoké</p> <p><u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 13h30 Après-midi de fille</p>	<p>26</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Quilling amical</p> <p><u>GIS TISSE-SERRÉ</u> 11h30 Les fêtes du mois</p> <p><u>GIS TISSE-SERRÉ</u> 13h30 Lancement programmation été 2023</p>	<p>27</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Cerveau actif</p> <p><u>GIS CULTUREL/\$</u> 13h30 Musée Gilles Villeneuve</p>

JANVIER Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>9</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p>	<p>10</p> <p>Dès 9h30 : Début des inscriptions aux activités (par téléphone ou en personne)</p>	<p>11</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activité libre</p>	<p>12</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Jeu de Quilles (Nintendo Wii)</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Cinéma Hop la Vie</p>
<p>16</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 10h00 Club de tricot</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/8</u> 13h30 Quilling</p>	<p>17</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Cerveau actif</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo rigolo</p>	<p>18</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Avancé)</p>	<p>19</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Jeux de Golf (Nintendo Wii)</p> <p><u>GIS CUISINONS/8</u> 13h30 Atelier collation</p> <p><u>GIS TISSE-SERRÉ</u> 13h30 Activité libre</p> <p><u>ATELIER TECHNO</u> 13h30 Mélanie répond à vos questions</p>
<p>23</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre</p> <p><u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Conversation anglaise</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry et Freddy</p>	<p>24</p> <p><u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Turquie</p> <p><u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Les couleurs de la personnalité</p>	<p>25</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Débutant)</p>	<p>26</p> <p><u>GIS CUISINONS/8</u> 10h00 Hommes au fourneau</p> <p><u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 14h30 Jeu de cribble et jeux de société divers</p>
<p>30</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 10h00 Broderie</p> <p><u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Ma consommation à une valeur</p>	<p>31</p> <p><u>GIS MUSICAL</u> 10h00 Karaoké</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30: Les fêtes du mois</p> <p><u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activité libre</p>	<p>1</p> <p><u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche</p> <p><u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$</p> <p><u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Avancé)</p>	<p>2</p> <p><u>CONFÉRENCE</u> 10h00 La sténose lombaire dégénérative</p> <p><u>MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$</p> <p><u>ACTIVITÉ SPÉCIALE/40</u> 15h00 Lancement de la chanson thème de la MDA</p>

FÉVRIER - Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 10h00 Club de tricot <u>GIS ARTISTIQUE/8</u> 13h30 Quilling amical <u>GIS BIEN-ÊTRE/15</u> 18h30 Initiation Hypnose	7 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre <u>GIS CUISINONS/8</u> 13h30 Atelier collation <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 13h30 Initiation au Tai chi	8 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$ <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Débutant)	9 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ/4</u> 10h00 Tarot (rdv) <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 10h00 Broderie <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 14h00: Shuffleboard
13 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS CUISINONS/6</u> 10h00 Atelier du chef Saint-Valentin <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Terry et Freddy	14 <u>GIS BIEN-ÊTRE</u> 10h00 La santé sexuelle et vous ! <u>GIS TISSÉ-SERRÉ/30</u> 11h30 Dîner festif St-Valentin <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activité libre	15 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés \$ <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Avancé)	16 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ/4</u> 10h00 Tarot (rdv) <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 10h00 Broderie <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 14h30 Shuffleboard
20 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre et Quilling amical <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Des trucs pour économiser	21 <u>GIS BIEN-ÊTRE/10</u> 10h00 Journal créatif <u>GIS BIEN-ÊTRE/15</u> 13h30 Yoga du rire	22 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés \$ <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Débutant)	23 <u>CONFÉRENCE</u> 10h00 OPTIMISER SES FINANCES PERSONNELLES À LA RETRAITE <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 14h30 Shuffleboard
27 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 10h00 Club de tricot <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Les couleurs de la personnalité	28 <u>GIS BIEN-ÊTRE/10</u> 10h00 Journal créatif <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Les fêtes du mois <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo rigolo	1 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés \$ <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Avancé)	2 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise \$ <u>GIS MISE EN FORME</u> 14h30 Shuffleboard

MARS - Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6 Fermé Semaine de relâche	7 Fermé Semaine de relâche	8 Fermé Semaine de relâche	9 Fermé Semaine de relâche
13 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ/30</u> 11h30 Dîner festif de la Saint-Patrick <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Terry et Freddy	14 <u>GIS ENVIRONNEMENT/15</u> 10h00 Fabrication de produit ménager <u>GIS CULTUREL</u> 13h30 Italie	15 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$ <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Débutant)	16 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Cinéma Hop la vie! <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise\$ <u>ATELIER TECHNO</u> 14h30 Mélanie répond à vos questions
20 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 10h00 Club de tricot <u>GIS ARTISTIQUE/8</u> 13h30 Quilling amical	21 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre <u>GIS CUISINONS/8</u> 10h00 Atelier collation <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Démarche à faire à la suite d'un décès	22 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$ <u>GIS ARTISTIQUE/10</u> 13h30 Cours de dessin (Avancé)	23 <u>GIS CUISINONS/8</u> 10h00 Hommes aux fourneaux <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise\$ <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 14h30 Activité libre
27 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre et Quilling amical <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 11h30 Les fêtes du mois <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Bien manger à bon compte	28 <u>CONFÉRENCE</u> 10h00 Maltraitance en contexte de logement <u>GIS ARTISTIQUE/12</u> 13h30 Fabrication d'un bâton de pluie	29 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MISE EN FORME/12</u> 10h00 Vitalité Entr'aînés\$ <u>GIS ARTISTIQUE/6</u> 13h30 Cours de couture	30 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Bingo rigolo <u>GIS MISE EN FORME/15</u> 13h00 Yoga sur chaise\$ <u>ATELIER TECHNO</u> 14h30 Mélanie répond à vos questions