

NOVEMBRE / DÉCEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
28 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Cribble	29 <u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Club de lecture de Noël <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activité libre	30 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Quilling	1er <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Cerveau actif <u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Yoga sur chaise \$
5 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Chansonnier	6 <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Fabrication de savon <u>ATELIER TECHNO</u> 13h30 Mélanie répond à vos questions	7 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Fabrication d'un bâton de pluie	8 <u>GIS MUSICAL</u> 10h00 Karaoké <u>GIS MISE EN FORME</u> 13h30 Yoga sur chaise \$
12 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Jeu de Scrabble	13 <u>CONFÉRENCE</u> 10h00 Activité libre <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Big brain académie (wii)	14 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Quilling	15 <u>GIS CUISINONS</u> 10h00 Hommes aux fourneaux <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Initiation au Jeu d'échec
19 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Cinéma de Noël	20 <u>GIS ARTISTIQUE</u> 10h00 Bricolage de Noël (ornement) <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo rigolo de Noël	21 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>ACTIVITÉ SPÉCIAL</u> 11h30 Dîner de Noël et chansonnier	22 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Activité libre <u>ACTIVITÉ SPÉCIAL</u> 17h30 Souper de Noël (Inscription obligatoire, prix)

Vacances de Noël

Fermeture de la Mda : du 23 décembre 2022 au 8 janvier 2023 inclusivement.
 Nous serons de retour le 9 janvier 2023

SEPTEMBRE Nous vous invitons à consulter la section DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
5 FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL	6 <u>GIS CUISINONS</u> 10h00 Atelier du chef (pour tous) <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Activité libre	7 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>ATELIER TECHNO</u> 10h00 Virus informatique sur messenger (zoom) <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Cours de dessin	8 <u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Séance d'information Communauté tissé-serré (jumelage) <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Scrabble
12 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> 13h30 Partie de Quilles \$	13 <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Départ 9h15 : Vieux-Port de Montréal avec la navette fluviale de Pointe aux Trembles \$	14 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>ATELIER TECHNO</u> 10h00 Gadgets techno (zoom) <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Karaoké	15 <u>GIS CULTUREL</u> 10h00 Club de lecture <u>GIS CULTUREL</u> 14h00 Histoire de Lavaltrie et de ses vieilles familles
19 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MUSICAL</u> 13h30 Chansonnier	20 <u>GIS CUISINONS</u> 10h00 Hommes aux fourneaux <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Bingo rigolo	21 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>ATELIER TECHNO</u> 10h00 Demande d'amitié sur Facebook (zoom) <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Cours de dessin	22 <u>CONFÉRENCE</u> 10h00 Réseau d'aidants naturels d'Autray <u>CONFÉRENCE</u> 13h30 Changements dans les mandats d'inaptitudes
26 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Initiation au jeu de stratégie « RISK »	27 <u>ACTIVITÉ SPÉCIALE</u> Départ: 10h30 Randonnée pédestre et pique-nique au Parc De L'étang-Du-Grand-Coteau (Mascouche)	28 <u>GIS MISE EN FORME</u> 9h30 Club de marche <u>GIS MUSICAL</u> 10h00 Atelier de musique <u>GIS ARTISTIQUE</u> 13h30 Quilling	29 <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 10h00 Conversation anglaise <u>GIS TISSÉ-SERRÉ</u> 13h30 Journée internationale des aînés – La richesse de nos aînés

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Cerveau actif	4 GIS ARTISTIQUE 10h00 Calendrier perpétuel GIS MUSICAL 13h30 Karaoké	5 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin	6 CONFÉRENCE 10h00 Sclérose en plaques GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$
10 FERMÉ ACTION DE GRÂCE	11 GIS ARTISTIQUE 10h00 Quilling CONFÉRENCE 13h30 Fibromyalgie	12 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Cinéma hop la vie	13 GIS CUISINONS 10h00 Hommes aux fourneaux GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$
17 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 13h30 Chansonnier GIS BIEN-ÊTRE 19h00 Atelier femmes	18 GIS ARTISTIQUE 10h00 Calendrier perpétuel (2 de 2) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de société « RISK »	19 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin	20 GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Conversation anglaise GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$
24 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeu de Scrabble GIS BIEN-ÊTRE 19h00 Atelier femmes	25 GIS MUSICAL 10h00 Composition musicale de la chanson thème de la Mda GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo	26 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling	27 GIS MUSICAL 10h00 Karaoké GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
31 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 11h30 Dîner costumé GIS BIEN-ÊTRE 19h00 Atelier femmes	1 GIS MUSICAL 10h00 Composition musicale de la chanson thème de la Mda GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Jeux de wii (Quilles)	2 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling	3 GIS CULTUREL 10h00 Club de lecture GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$
7 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Bingo rigolo GIS BIEN-ÊTRE 19h00 Initiation à l'hypnose	8 GIS MUSICAL 10h00 Composition musicale de la chanson thème de la Mda GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activité libre	9 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de dessin	10 GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Tournoi de Cribble GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$
14 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 13h30 Chansonnier	15 GIS CUISINONS 10h00 Hommes aux fourneaux GIS ARTISTIQUE 13h30 Quilling	16 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Karaoké	17 GIS TISSÉ-SERRÉ 10h00 Conversation anglaise GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$
21 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Cinéma hop la vie	22 GIS CUISINONS 10h00 Atelier du chef (pour tous) GIS TISSÉ-SERRÉ 13h30 Activité libre	23 GIS MISE EN FORME 9h30 Club de marche GIS MUSICAL 10h00 Atelier de musique GIS ARTISTIQUE 13h30 Cours de couture (serviette à cheveux)	24 GIS Tissé-Serré 10h00 Scrabble GIS MISE EN FORME 13h30 Yoga sur chaise \$