

Programmation Été 2024

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi	
Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Sous-sol
DISCUSSION EXTÉRIEURE 10h à 12h		CHANT 10h30 à 12h	Journée spéciale avec Méli (Voir horaire spéciale) EXERCICES EXTÉRIEUR 11h à 12h PÉTANQUE 10h à 12h	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 10h à 12h		Réunion des intervenant(e)s PRACOM Ouvre à 12h45			PEINTURE 10h à 12h 5\$ / la session	SORTIES (Voir horaire spéciale) MARCHÉ 9h à 12h	YOGA SUR CHAISE 11h à 12h	ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$ / session	MANDALA 10h à 12h
Diner de 12h à 13h													
DESSIN EN PLEIN AIR (Apportez votre matériel) 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h		PHOTO 13h à 15h30	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 13h à 15h	DOCU-MENTAIRE VOYAGE ET DISCUSSION 13h à 15h	SPORTS AU PARC 13h à 15h		MÉDITATION ET YOGA EXTÉRIEUR 13h à 15h00	BRODERIE EXTÉRIEUR 13h à 15h 5\$ / la session		EN ÉQUILIBRE 13h à 14h	ART LIBRE 13h à 15h 5\$ / session	
INTERNET LIBRE 13h à 15h		YOGA SUR CHAISE 14h30 à 15h30		PROJET CRÉATIF 13h à 15h 10\$ / la session		TRICOT 13h à 15h			RASSEMBL'ART 13h à 15h		YIN YOGA ET YOGA NIDRA 14h30 à 16h		
	CHILLER AU PARC 16h à 17h30	YOGA Débutant promis 16h à 17h30	JEUX VIDÉOS 15h30 à 17h30	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 15h30 à 17h30	YOGA SUR CHAISE 15h30 à 16h30		MENUISERIE 16h à 17h30	DANSE EN LIGNE 16h à 17h30	CINÉ-CLUB 16h30			CINÉMA 15h30 à 17h30	



activités du mardi

Prévoyez des billets d'autobus pour le transport.

18 juin. 15h
Cuisine collective santé
Muffins déjeuner et minis omelettes.
8\$

25 juin. 10h
Plage Jean-Doré
Apportez votre lunch
10\$

2 juillet. 10h
Croisière Petit Navire
Apportez votre lunch
36\$

16 juillet. 13h
Marche sur la rue Mont-Royal et crème glacée.
Apportez votre argent pour la crème glacée.

16 juillet. 15h30
Cuisine collective santé
Intégration de la PVT (protéine végétale texturée)
Macaroni à la « viande » pas de viande.
8\$

23 juillet. 10h
Plage Jean-Doré
Apportez votre lunch
10\$

23 juillet. 16h
Cuisine collective santé
« Salade d'amour »
8\$

20 août. 9h30 à 16h
REM et magasinage au Mail Champlain
Apportez de l'argent pour le diner ou un lunch
9\$ (pour le REM)

27 août. 10h à 16h
Promenade sur la plaza St-Hubert et diner au St-Hubert
20\$

3 septembre. 10h à 16h
Promenade et pique-nique à l'île de la Visitation
Apportez votre lunch
-Gratuit-

sorties du jeudi

13 juin. 10h30 à 16h30
Randonnée au parc de la rivière du Nord.
Apportez un lunch
17\$

20 Juin. 10h30 à 16h30
Exporail de St-Constant
Apportez un lunch
30\$

27 Juin. 10h30 à 16h30
Magasinage à Mirabel
Diner au Benny.
25\$

4 juillet 11h à 16h30
Ferme Quinn
10\$
Possibilité d'auto-cueillette (\$\$)

18 juillet. 10h à 17h
Les ânes en culottes
Apportez un lunch
7\$

25 juillet. 10h30 à 16h30
Intermiel
Apportez un lunch
24\$

1er août. 9h à 21h
Chalet à BILL
25\$ (repas inclus)

22 août. 9h30 à 17h
Familizoo de St-Calixte
Apportez un lunch
30\$

29 août. 10h à 17h
Parc Bois de belle-rivière à Mirabel
Apportez un lunch
13\$

5 août. 10h à 16h
Alpaga au Mont St-Hilaire
Apportez un lunch
25\$

12 août. 10h30 à 17h30
Sortie aux pommes
Apportez un lunch
25\$

