

# Programmation Automne Hiver 2024-2025

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
Grande salle	Salle haut	Sous-sol/ Atelier	Grande salle / Extérieur	Salle haut	Sous-sol/ Atelier	Grande salle	Salle haut	Sous-sol/ Atelier	Grande salle	Salle haut	Sous-sol/ Atelier	Grande salle	Sous-sol/ Atelier	
PEINTURE 10h à 12h 5\$ / session	CHANT 10 à 12h		CAFÉ CAUSERIE 10h à 12h	BRODERIE 10h à 12h 5\$ / session		Réunion des intervenant(e)s  PRACOM Ouvre à 12h45			RASSEMBL'ART 10h à 12h	DISCUSSION EN ANGLAIS 10h à 12h	YOGA DOUX (PROMIS 😊) 11h à 12h	ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$ / session		
Diner de 12h à 13h														
CHOUCHOUTAGE 13h à 15h 10\$ / session	INTERNET 13h à 15h	RÉPARATION DE VÉLOS 13h à 15h  YOGA SUR CHAISE 14h30 à 15h30	MANDALA 13h à 15h	PROJET CRÉATIFS 13H À 15H 10\$ / session	MENUISERIE 13h à 15h  AMOUR DE SOI 13h 14h  YOGA SUR CHAISE 14h30 à 15h30	BALADI 13h à 14h	HOCKEY COSOM 12h30 à 15h 25\$  LINOGRAVURE 13h à 15h		YOGA DU RIRE 13h à 14h  MÉDITATION 14h30 à 15h30	TRICOT ET CROCHET 13h à 15h	CUISINE COLLECTIVE (Voir affiches à Pracom pour les menus) 13h à 15h	MENUISERIE 13h 15h  PISCINE 13h à 15h  COMMUNICATION 12h à 14h30	ART LIBRE 13h à 15h 5\$ / session	
CINÉMA 15h30 à 17h30		YOGA DOUX (PROMIS 😊) 16h à 17h30  RÉPARATION DE VÉLOS 15h30 à 17h30	RASSEMBL'ART 15h30 à 17h30		DOCUMENTAIRE VOYAGE ET DISCUSSION 15h45 à 17h30  MENUISERIE 15h30 à 17h30	DANSE EN LIGNE 16h à 17h30		SOIRÉE JEUX (Jeux vidéo, de sociétés, de cartes) 16h à 17h30  MENUISERIE 16h à 17h30		CINÉ-CLUB 16h30		YIN YOGA 15h30 à 16h30  MENUISERIE 15h30 à 17h		

Inscription le 16 septembre de 10h à 12h et de 13h à 15h

Début de la programmation : 18 septembre.



Pracom

Organisme communautaire en santé mentale

1995 Marie-Anne Est.

Montréal, QC. H2H 1M3

[www.pracom.ca](http://www.pracom.ca)

514.527.6766