



























Mars 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>01 : Dîner hot-dog 2.00\$</u> (Inscription obligatoire)</p> <p><u>06 : Quilles 4.00\$</u> (Inscription obligatoire) Borne 4445 à 12h40 vers 2265 Retour borne 2265 à 15h00 à chez vous</p> <p><u>26 : Visite du Centre d'art en PM</u> Borne 4445 à 12h40 vers borne 4245 Retour borne 4245 à 15h00 à chez vous</p>		<p>CABANE À SUCRE Jeudi 28 mars Cabane Michel Lapointe à Beauceville</p> <p><u>Heure départ : 15h00 au Groupe d'entraide en autobus</u></p> <p><u>Coût : 10.00\$</u> (On le redonne aux personnes présentes) Date limite d'inscription : 15 mars</p> <p><u>Retour : De l'atelier (borne 1438) pour 20h00 à chez vous en Taxibus</u></p>		<p>1</p> <p>Ouvert de 9h00 à 15h00 (réservez votre taxibus à 15h00)</p> <p>Dîner Hot-Dog (11h00)</p>  <p>2.00\$</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p>4</p> <p>AM : Café jasette</p>  <p>PM : Muffins</p> 	<p>5</p> <p>AM : ART</p> <p>PM : Conférence sur le sujet de votre choix</p> 	<p>6</p> <p>AM : Méditation et visualisation</p>  <p>PM : Quilles</p>  <p>4.00\$</p> <p>(inscription obligatoire) (voir détails pour réservations Taxibus)</p>	<p>7</p> <p>AM : Marche + Mise en forme</p>  <p>PM : Jeu de poches</p> 	<p>8</p> <p>Ouvert de 9h00 à 15h00 (réservez votre taxibus à 15h00)</p> <p>Smoothies</p> 

<p>11</p> <p>AM : Café jasette</p>  <p>PM : Quiz culture générale</p> 	<p>12</p> <p>AM : ART Avec Sarah et Karine</p> <p>PM : <i>Danse intuitive et chant avec Karine</i></p>	<p>13</p> <p>AM : Marche + Mise en forme</p>  <p>PM : Film</p> 	<p>14</p> <p>AM : Exercices mémoire</p>  <p>PM : Méditation et visualisation</p> 	<p>15</p> <p>Ouvert de 9h00 à 15h00 <i>(réservez votre taxibus à 15h00)</i></p> <p><i>Feuille miroir et exercice sur l'estime avec Karine</i></p>
<p>18</p> <p>AM : Café jasette</p>  <p>PM : Marche + Mise en forme</p> 	<p>19</p> <p>AM : ART</p> <p>PM : <i>Partage gratitude avec Karine</i></p> 	<p>20</p> <p>AM : Technique de respiration</p>  <p>PM : Atelier écriture : Souvenir d'été</p>	<p>21</p> <p>AM : Atelier sur la nutrition + dégustation</p>  <p>PM : Marche et détente extérieur</p> 	<p>22</p> <p>Ouvert de 9h00 à 15h00 <i>(réservez votre taxibus à 15h00)</i></p> <p>Jeux de société</p>  <p>+ Wii</p>
<p>25</p> <p>FERMÉ</p>	<p>26</p> <p>AM : <i>La cabane du Soi avec Karine</i></p>  <p>PM : ART VISITE CENTRE D'ART <i>(voir détails pour réservations Taxibus)</i></p>	<p>27</p> <p>AM : </p> <p>PM : <i>Activité libre</i></p>	<p>28</p> <p>AM : Devine la chanson !</p>  <p>PM : Méditation</p>  <p>Soir : Cabane à Sucre</p>	<p>29</p> <p>FERMÉ</p> <p>Vendredi Saint</p>

