

**Pour nous rencontrer afin de vous inscrire à un cours,
veuillez appeler le 514-488-9119 pour prendre rendez-vous.**

***Prenez note:** Nous n'acceptons pas l'inscription ou la prise de rendez-vous pour une autre personne.

Le choix d'activités est limité, car la session d'automne est déjà en cours.

La session d'automne se déroule du 8 septembre au 18 décembre. *Nous serons fermés le 7 septembre et le 12 octobre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10-11: Exercices assis 1	10-11: Méditation & relaxation	10-11: Chant de coeur!	10-12: Cuisine	10-12: Atelier
10-12: Cuisine	10-11: Danse assise	10-12: Projets de cuisine	10-12: Club d'échecs	10-12: Cuisine
10-12: Géographie	10-11: Équilibre & Flexibilité	10-12: Café Artistique 2	10-12: Mode et créativité	10-12: Appréciation de la musique
11-12: Musculation 1	10-12: Cuisine	11-12: Exercice dansant	10-11: Musculation 2	11-12: Lecture et coloriage
	11-12: Placo-philos		11-12: Yoga	11-12: Jeux de cartes
	11-12: La Boîte			
	11-12: Impro en Français			
1-2: Tricot	1-2: Exercices assis 2		1-2: Exercices assis 3	1-3: Aquarelle
1-3: Santé mentale et médias	1-3: Improvisation		1-2: Bonne nouvelles	1-3: Comment ça marche
1-3: Café Artistique 1	2-3: Zoothérapie		1-3: Radio Moon	1-3: Parcs de Montréal
1-3: Desserts			2-3: Marche beau temps, mauvais temps	
2-3: Jeux de mots				