



Tournesol de la Rive-Nord
222, rue Notre-Dame, Repentigny (Qc) J6A 2R2 Tél.: 450 657-1608
Renouvellement de la carte de membre : vous pouvez payer 5.00\$ en avril et 5.00\$ en mai

| PROGRAMMATION DU MOIS DE MAI 2023 | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---------------|
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
| ** C.A. Mardi 2 9h00 à 12h00 Semaine nationale de la santé mentale | 1 Yoga 10h30 à 11h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00 | 2** Billard 13h00 à 16h00 Coût : votre consommation <u>Je m'inscris et je participe</u> | 3 Cardio Plein Air 11h30 à 12h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Atelier : 4/10 Auto-gestion de : ANXIÉTÉ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 4 Quilles 13h00 à 16h00 Coût :4.50\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> | 5 Galerias Rive-Nord 11h30 à 13h00 Remise : 4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00 | 6 |
| 7 | 8 Tournoi Échec, Cribb's Skip-Bo 13h00 à 16h00 | 9 Tournesol en chanson 13h00 à 16h00 | 10 Cardio Plein Air 11h30 à 12h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Atelier : 5/10 Auto-gestion de : ANXIÉTÉ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 11 Film et popcorn 13h00 à 16h00 | 12 Marche parc du Grand Côteau 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Jeux de société 13h00 à 16h00 | 13 |
| 14 | 15 Yoga 10h30 à 11h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Impro 13h00 à 16h00 | 16 Créativité 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 17 Cardio Plein Air 11h30 à 12h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Atelier : 6/10 Auto-gestion de : ANXIÉTÉ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 18 Soupe et sandwich 10h00 à 13h00 Coût :4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00 | 19 Marche à la Presqu'île 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Corvée au 294 13h00 à 16h00 | 20 |
| 21 | 22 Congé Fête des Patriotes | 23 Cinéma 13h00 à 16h00 Coût : 4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> | 24 Cardio Plein Air 11h30 à 12h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Atelier : 7/10 Auto-gestion de : ANXIÉTÉ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 25 Activités libres Au 294 13h00 à 16h00 | 26 Marche Pointe-aux-Prairies 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Bingo 13h00 à 16h00 | 27 |
| 28 | 29 Yoga 10h30 à 11h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres Au 294 13h00 à 16h00 | 30 Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00 | 31 Cardio Plein Air 11h30 à 12h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u> Atelier : 8/10 Auto-gestion de : ANXIÉTÉ 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | | | |

Téléphone pour votre transport : 450-657-5709

Veuillez prendre note que les activités marquées « Je m'inscris » impliquent

- 1) D'être inscrit sur la liste de l'activité, 2) D'avoir payé au moins 2 jours à l'avance, 3) Notez que les activités débutent à 13h30