



Tournesol de la Rive-Nord
222, rue Notre-Dame, Repentigny (Qc) J6A 2R2 Tél.: 450 657-1608

PROGRAMMATION DU MOIS DE SEPTEMBRE 2023						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Restaurant des Galeries Rive-Nord 11h30 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Remise : 4.00\$ Programmation 13h00 à 16h00	2
3	4 	5 Créativité 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	6 Activités libres 13h00 à 16h00	7 Atelier :7/10 Autogestion de : LA DÉPRESSION 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	8 Marche parc du Grand Côteau 10h00 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00	9
10	11 Yoga Contribution volontaire 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Discussion partage 13h00 à 16h00	12 Salade et sandwich Au 294, Iberville 10h00 à 13h00 Coût :4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres Au 294, Iberville 13h00 à 16h00	13 Cardio plein air 13h00 à 16h00 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	14 Atelier :8/10 Autogestion de : LA DÉPRESSION 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	15 Marche Pointe-aux-Prairies 10h00 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Quilles 13h00 à 16h00 Coût : 4,50\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	16
17	18 Activités libres 13h00 à 16h00	19 Cueillette de pommes 10h30 à 16h00 Coût : 15.00\$ / 10 lbs <u>Je m'inscris et je participe</u> Apporter votre lunch	20 Cardio plein air 13h00 à 16h00 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	21 Atelier :9/10 Autogestion de : LA DÉPRESSION 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	22 Marche parc de L'île Lebel 10h00 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Bingo 13h00 à 16h00	23
24	25 Yoga Contribution volontaire 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Tournoi Échec, Cribb's Skip-Bo 13h00 à 16h00	26 Cinéma 13h00 à 16h00 Coût :4,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	27 Cardio plein air 13h00 à 16h00 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	28 Atelier :10/10 Autogestion de : LA DÉPRESSION 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	29 Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00	30

Téléphone pour votre transport : 450-657-5709

Veillez 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