



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

<b>PROGRAMMATION DU MOIS D'OCTOBRE 2023</b>						
<b>Dimanche</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
1 <b>** mardi 3 C.A. 9h à 12h</b>	2 <b>Activités libres 13h00 à 16h00</b>	3** <b>Atelier de sculpture 1/10 Contribution volontaire 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	4 <b>Cardio plein air 4/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	5 <b>Atelier 1/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	6 <b>Restaurant La belle province Valmont 11h30 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Remise : 4.00\$ <hr/><b>Programmation 13h00 à 16h00</b></b>	7
8	9 	10 <b>Marche pour : La journée mondiale de la Santé Mentale 10h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Vidéo popcorn 13h00 à 16h00</b></b>	11 <b>Cardio plein air 5/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	12 <b>Atelier 2/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	13 <b>Marche parc Écologique 10h00 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Activités libres 13h00 à 16h00</b></b>	14
15	16 <b>Yoga 3/10 Contribution volontaire 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Activités libres 13h00 à 16h00</b></b>	17 <b>Atelier de sculpture 2/10 Contribution volontaire 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	18 <b>Cardio plein air 6/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	19 <b>Atelier 3/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	20 <b>Marche Parc Bellerive 10h00 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> <b>Tournoi Échec, Cribb's Skip-Bo 13h00 à 16h00</b></b>	21
22	23 <b>Tournesol en chanson 13h00 à 16h00</b>	24 <b>Soupe et sandwich 10h00 à 13h00 Coût :4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> <b>Activités libres et Décoration Halloween 13h00 à 16h00</b></b>	25 <b>Cardio plein air 7/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	26 <b>Atelier 4/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></b>	27 <b>Marche Trans Terrebonne 10h00 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Bingo 13h00 à 16h00</b></b>	28
29	30 <b>Yoga 4/10 Contribution volontaire 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> <b>Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00</b></b>	31 <b>Party d'Halloween 13h00 à 16h00</b>				

**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