



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

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

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