



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

PROGRAMMATION DU MOIS DE NOVEMBRE 2023						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Cardio plein air 7/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	2 Atelier 5/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	3 Restaurant Benny 296 L-P. Picard 11h30 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Remise : 4.00\$ ~~~~~ Programmation 13h00 à 16h00	4
5 **CA. Mardi 7 9h00 à 12h00	6 Corvée au 294 13h00 à 16h00	7** Rencontre régionale de L'IMPACT 10h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> ~~~~~ Atelier de sculpture 3/10 13h00 à 16h00 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	8 Cardio plein air 8/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	9 Atelier 6/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	10 Tournesol en chanson 13h00 à 16h00	11
12	13 Yoga 5/10 Contribution volontaire 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00	14 Soupe et sandwich 10h00 à 13h00 Coût :4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Jeux de société 13h00 à 16h00	15 Cardio plein air 9/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	16 Atelier 7/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	17 Quilles G Plus 13h00 à 16h00 Coût : 4,50\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	18
19	20 Activités libres 13h00 à 16h00	21 Atelier de sculpture 4/10 13h00 à 16h00 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	22 Cardio plein air 10/10 13h00 à 14h30 Contribution volontaire <u>Je m'inscris et je participe</u>	23 Atelier 8/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	24 Bingo 13h00 à 16h00	25
26	27 Yoga 6/10 Contribution volontaire 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Fais-moi un dessin 13h00 à 16h00	28 Cinéma Triomphe 13h00 à 16h00 Coût : 4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	29 Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00	30 Atelier 9/10 Autogestion de : L'ESTIME DE SOI 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