







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

**RENOUVELLEMENT DE  
 LA CARTE DE MEMBRE  
 2024-2025  
 10\$**

<b>PROGRAMMATION DU MOIS DE MAI 2024</b>						
<b>Dimanche</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
			<b>1 Cardio</b> 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Activités libres</b> 13h00 à 16h00	<b>2 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Créativité compassion</b> 13h00 à 16h00	<b>3 Choix de Richard</b> 12h00 à 13h00 Coût : 5.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> <b>Programmation</b> 13h00 à 16h00	<b>4</b>
<b>5</b>  <b>Semaine nationale de la Santé mentale</b>	<b>6 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Café rencontre</b> 13h00 à 16h00	<b>7 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Tournesol en chanson</b> 13h00 à 16h00	<b>8 Moi et ma santé mentale :</b> <b>Regard sur ma santé mentale</b> 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	<b>9 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Activités libres</b> 13h00 à 16h00	<b>10 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Tournoi Échec, Cribb's Skip-Bo</b> 13h00 à 16h00	<b>11</b>
<b>12</b>  	<b>13 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Activités libres</b> 13h00 à 16h00	<b>14 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Cinéma</b> 13h00 à 16h00 Coût : 4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	<b>15</b>  <b>Brin de jasette</b> 13h00 à 16h00	<b>16 Soupe et sandwich</b> 10h00 à 13h00 Coût : 4.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Activités libres</b> 13h00 à 16h00	<b>17 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Quilles G Plus</b> 13h00 à 16h00 Coût : 4,50\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	<b>18</b>
<b>19</b>  	<b>20</b>  <b>CONGÉ</b> <b>Journée des Patriotes</b>	<b>21 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Activités libres</b> 13h00 à 16h00	<b>22 Cardio</b> 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Moi et ma santé mentale :</b> <b>Stress et santé mentale</b> 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	<b>23 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Discussion partage</b> 13h00 à 16h00	<b>24 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Choco-ciné</b> 13h00 à 16h00	<b>25</b>
<b>26</b>  	<b>27 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Méditation et yoga</b> 13h00 à 16h00	<b>28 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Tournesol entre nous</b> 13h00 à 16h00	<b>29 Visite de l'oratoire St-Joseph</b> 11h00 à 16h00 Coût : 4.00\$ <u>Apporter votre lunch</u> <u>Je m'inscris et je participe</u>	<b>30 Mini Cardio</b> 13h15 à 13h30  <b>Mon suivi, mon bien-être</b> 13h00 à 16h00	<b>31 Club de marche</b> 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u>  <b>Bingo</b> 13h00 à 16h00	

**Téléphone pour votre transport : 450-657-1608**

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