






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

PROGRAMMATION DU MOIS DE JUILLET 2024						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1  	2 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Brin de jasette 13h00 à 16h00	3 Cardio 11h00 à 12h00 Chips-ciné 13h30 à 16h00 The A-Team	4 Nutri Québec Heure à déterminer <u>Je m'inscris et je participe</u>	5 Lunch au 222 12h00 à 13h00 Apporter votre lunch <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00	6
7	8 Navette fluviale 10h30 à 16h00 Coût : 10.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Apporter votre lunch	9 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Discussion partage 13h00 à 16h00	10 Moi et ma santé mentale : Me réaliser 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	11 Salade et sandwich 10h00 à 13h00 Coût : 5.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Tournoi Skip Bo, Cribb's 13h00 à 16h00	12 Activités libres 13h00 à 16h00	13
14	15 Mini Cardio 13h15 à 13h30 Activités libres 13h00 à 16h00	16 Havre Familiale 10h00 à 16h00 Coût : 13.00\$ Transport : 2.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Apporter votre lunch	17 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00	18 Mini Cardio 13h15 à 13h30 Café rencontre Les vacances 13h00 à 16h00	19 Dîner champêtre au parc de l'île Lebel 11h30 à 16h00 Coût : 2.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres au 222 en cas de pluie	20
21	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto;"> DE RETOUR LE 12 AOÛT 2024 </div>					27
28						

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