




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

| PROGRAMMATION DU MOIS DE SEPTEMBRE 2024 | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---------------|--|
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | |
| 1 | 2  | 3 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00 | 4 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Café rencontre Notre pouvoir d'agir 13h00 à 16h00 | 5 Mini cardio 13h15 à 13h30 <hr/> Activités libres 13h00 à 16h00 | 6 Benny 12h00 à 13h00 Coût : 5.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00 | 7 | |
| 8 | 9 Mini cardio 13h15 à 13h30 <hr/> Choco-ciné 13h30 à 16h00 « La momie » | 10 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Discussion partage 13h00 à 16h00 | 11 Moi et ma santé mentale 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 12 Zoom Notre pouvoir d'agir 10h00 à 12h00 <hr/> Mini cardio 13h15 à 13h30 <hr/> Activités libres 13h30 à 16h00 | 13 Quilles 13h00 à 16h00 Coût : 4,50\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> | 14 | |
| 15 | 16 Salade et sandwich 10h00 à 13h00 Coût :5.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Tournoi Échec, Cribb's Skip-Bo 13h00 à 16h00 | 17 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Nos droits 1 / 2 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 18 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Tournesol entre nous 13h00 à 16h00 | 19 Verger La magie de la pomme 10h30 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Apporter votre lunch | 20 Créativité 13h00 à 16h00 | 21 | |
| 22 | 23 Chutes Monte-à-Peine 10h30 à 16h00 Coût : 6.00\$ Transport 2.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Apporter votre lunch | 24 Cinéma 13h00 à 16h00 Coût :4,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> | 25 Moi et ma santé mentale 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 26 Bingo 13h00 à 16h00 | 27 Nos droits 2 / 2 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> | 28 | |
| 29 | 30 Mini cardio 13h15 à 13h30 Mon suivi, mon bien-être 13h30 à 16h00 | OCTOBRE 2024 | | | | | |
| | | 1 Brin de jasette 13h00 à 16h00 | 2 Activités libres 13h00 à 16h00 | 3 Discussion partage « logo TRN » 13h00 à 16h00 | 4 Choix de Gabrielle 12h00 à 13h00 Coût : 5.00\$ Programmation 13h00 à 16h00 | 5 | |

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