



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

PROGRAMMATION DU MOIS DE NOVEMBRE 2024						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Apporter votre lunch 12h00 à 13h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00	2
3 	4 Activités libres 13h00 à 16h00	5 Rencontre régionale de L'IMPACT 10h00 à 15h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	6 Choco et ciné « Le 5 ième élément » 13h00 à 16h00	7 Soupe 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	8 Activités libres 13h00 à 16h00	9
10	11 Café rencontre 7 astuces 2 / 3 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	12 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Tournesol entre nous 13h00 à 16h00	13 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00	14 Tai Chi 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	15 Activités libres 13h00 à 16h00	16
17	18 Activités libres 13h00 à 16h00	19 Discussion partage 13h00 à 16h00	20 C.A. 9h00 à 12h00 Activités libres 13h00 à 16h00	21 Tai Chi 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	22 Atelier mon'oncle Daniel 13h00 à 16h00	23
24	25 Activités libres 13h00 à 16h00	26 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u> Mon suivi, mon bien-être 13h00 à 16h00	27 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u> Activités libres 13h00 à 16h00	28 Tai Chi 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	29 Bingo 13h00 à 16h00	30

**NOUS SOMMES OUVERTS SUR L'HEURE DU MIDI.
 APPORTER VOTRE LUNCH**

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