



# Programmation hivernale 2019

**\* Période d'inscription du 7 au 11 janvier 2019 \***

de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00 Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 105.

Renseignements : 450-746-1497

• La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

- Lundi le 14 janv. 10h30 à 12h00 : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Lundi le 14 janv. 13h15 à 14h15 : **Tai chi 108 groupe intermédiaire 2** avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 \$
- Lundi le 14 janv. 14h30 à 15h30 : **Tai chi 108 groupe avancé** avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 \$
- Lundi le 21 janv. 9h00 à 10h30 : **Peinture intuitive et analyse symbolique.** 10 semaines: 40\$  
Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni)
- Lundi le 21 janvier 10h à 11h30 : **« L'harmonie entre la tête et le cœur »** 10 semaines : 40\$  
Animé par Anny Williams et Grace Gauthier, ces ateliers vous aideront à mieux comprendre le comportement humain et ouvrir son cœur à des avenues lumineuses de votre être.
- Mardi le 15 janv. 9h00 à 11h30 : **Atelier de tricot et partage de connaissances** avec Fernande Vaillancourt. Gratuit
- Mardi le 15 janv. 10h30 à 11h30 : **Tai chi intermédiaire 1** avec Mona Aussant 12 semaines : 35 \$
- Mardi le 15 janv. 13h à 14h30 : **Stretching** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Mardi le 15 janv. 13h à 14h30 : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Mardi le 22 janv. 9h30 à 11h00 : **« J'entretiens mon bien-être »** avec Alain Faucher. 10 semaines: 40\$
- Mercredi le 16 janv. 10h30 à 11h30 : **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 12 semaines: 35\$  
Mouvements de tai chi adaptés pour personnes souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi le 16 janv. 13h30 à 14h30 : **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 12 semaines: 35\$  
Mouvements de tai chi adaptés pour personnes souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi le 16 janv. 10h30 à 12h00 : **Dessin au crayon plomb** animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin par : forme géométrique simple ; organisation de l'espace ; comment créer des volumes, etc. 15 semaines : 15\$
- Jeudi le 17 janv. 10h00 à 11h30 : **Stretching** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Jeudi le 24 janv. 13h00 à 14h30 : **« Création littéraire »** avec Éliane Leblanc. 10 semaines: 40 \$  
Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.
- Jeudi le 24 janv. 13h30 à 15h30 : **Vitalité intellectuelle / Mémoire** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)
- Vendredi le 11 janv. 19h à 22h : **Club d'échecs Sorel-Tracy**, responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2019. Carte de membre : 10\$
- Vendredi le 25 janv. 10h15 à 11h45 : **Gymnastique douce** (Inscription au CFP : 9 et 10 janvier)

**Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!**