## 71 Hôtel-Dieu, local 106, Sorel-Tracy

## 450-746-1497

## Programmation Janvier 2017

**Lundi le 9 janv. 13h15 à 14h15 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire. 10 semaines: 25 $ (complet)**

**Lundi le 9 janv. 14h30 à 15h30 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe avancé. 10 semaines: 25$ (complet)**

**Lundi le 16 janv. 10h30 à 12h : Gymnastique douce avec Annie-Pier Jodoin. (complet)**

**Lundi le 23 janv. 9h à 10h30 : \*NOUVEAUTÉ\* Réflexologie avec Ghislaine Dubé, 10 semaines: 35$**

**Mardi le 10 janv. 13h15 à 14h45 : Gymnastique douce avec Céline Gariépy (école Bernard) (complet)**

**Mardi le 10 janv. 9h00 à 11h30 : Atelier de tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt. Gratuit Atelier hebdomadaire de janvier à juin 2017**

**Mardi le 24 janv. 9h30 à 11h30 : « 7 astuces pour être bien dans sa tête » avec Alain Faucher. 7 mots-clés à mettre en pratique dans notre vie de tous les jours.**

**Ex. : Ressentir, c’est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer. 10 semaines: 40$**

**Mardi le 24 janv. 18H à 20h : \* NOUVEAUTÉ\* Mandala-rencontre avec Jacynthe Desrosiers. Mieux-être, détente, échange et développement personnel par le Mandala. 10 semaines : 30$**

**Mercredi le 11 janv. 9h à 10h : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire. 10 semaines: 25 $ (complet)**

**Mercredi le 11 janv. 10h30 à 11h30 : Tai chi Santé avec Mona Aussant. 10 semaines: 25$ Mouvements de tai chi adapté pour personnes en perte d’autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d’équilibre, etc.**

**Mercredi le 25 janv. 18h30 à 20h : \*NOUVEAUTÉ » Groupe de discussion animé par Alain Faucher. Rencontre, échange. Réponses à vos questionnements : anxiété, angoisse, travail, famille…**

**Jeudi le 12 janv. 10h à 11h30 : Stretching avec Linda Parent (complet)**

**Jeudi le 12 janv. 13h00 à 14h30 : Stretching avec Joyce Tucci (complet)**

**Jeudi le 26 janv. 13h à 14h30 : \*NOUVEAUTÉ\* Création littéraire avec Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d’écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions. 10 semaines: 35$**

**Jeudi le 26 janv. 13h30 à 15h30 : Vitalité et gymnastique intellectuelle (mémoire) avec Jacqueline Chabot (complet)**

**Vendredi le 13 janv. 10h00 à 11h30 : Gymnastique douce avec Céline Gariépy (complet)**

**Vendredi le 13 janv. 19h à 22h : Club d’échec « Les cerveaux sur l’échiquier » responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de janvier à juin 2017**

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

**Pour renseignements et inscription: 450-746-1497 ou présentez-vous à nos bureaux au 71 Hôtel-Dieu, local 106. (Nos bureaux seront fermés du 24 décembre au 8 janvier)**

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