



Programmation hiver
*** Inscription jusqu'au 10 janvier 2020 ***
SMQ – Pierre-De Saurel, 71 Hôtel-Dieu, #105
450-746-1497



- La carte de membre au coût de 15\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

CROISSANCE PERSONNELLE

L'affirmation de soi	Lundi 13-20-27 janvier 10h à 11h30	25\$
La découverte de soi, quel défi !	Mardi 11-18-25 février 9h30 à 11h00	25\$
Chaque changement est gratifiant	Mardi 10-17-24 mars 9h30 à 11h00	25\$
Découvrir pour mieux Ressentir	Mardi 7-14-21 avril 9h30 à 11h00	25\$

LES ARTS ♥ NOUVEAUTÉ ♥

♥ Atelier d'art manuel (enfants 6 à 12 ans)	Mercredi 15 janv. 17h15 à 18h00	6 semaines : 20\$
♥ Option théâtre (15 ans et +)	Mercredi 15 janv. <u>18h00 à 20h00</u>	15 semaines : 115\$
Dessin au crayon plomb	Mercredi 15 janv. 10h30 à 12h00	12 semaines : 15\$

TAI CHI

Tai chi 108 avancé	Lundi 13 janv. 13h15 à 14h15	12 semaines 40\$
Tai chi 108 intermédiaire	Mardi 14 janv. 10h30 à 11h30	12 semaines 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 15 janv. 10h30 à 11h30	12 semaines 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 15 janv. 13h30 à 14h30	12 semaines 40\$

ACTIVITÉS

Atelier de tricot et tricotin	Mardi 14 janv. 9h00 à 11h30 Jeudi 16 janv. de 13h00 à 15h30	Gratuit
Club d'échecs Sorel-Tracy	Vendredi 10 janv. <u>19h à 22h</u>	Carte de membre : 15\$

L'ASTUCE

Milieu de vie L'ASTUCE	Mardis et Jeudis de 9h à 12h et 13h à 16h <u>Début des activités mardi le 14 janvier</u>	Gratuit
------------------------	---	---------

Un endroit agréable, sans jugement, ouvert à tous. Briser l'isolement, favoriser l'autonomie et l'implication sociale.

Des cours offerts par le Centre de formation professionnelle : Gymnastique active, stretching et mémoire font partie de notre programmation régulière, inscription au Centre de formation professionnelle les 8 et 9 janvier 2020.

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