

SESSION ACTIVITÉS AUTOMNE 2022

NOVEMBRE

Z = atelier virtuel sur Zoom

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
31 OCTOBRE 10h-11h Z JE BOUGE, ON BOUGE MUSIQUE (spécial Halloween) 18h-20h 	1 VIVRE HEUREUX ET EN SANTÉ GR1 18h-20h 	2 DANSE Z 15h-16h SUPERS RIGOLOS 18h-20h  	3 ART ADAPTÉ : MUSIQUE PERCUSSIVE 10H-12H (PLACE-DES-ARTS)  ARTS VISUELS 18h-20h 	4
7 RELAXATION ET MEDITATION Z 10h-11h 	8 VIVRE HEUREUX ET EN SANTÉ GR2 18h-20h 	9 DANSE Z 15h-16h SUPERS RIGOLOS 18h-20h  	10 ART ADAPTÉ : MUSIQUE PERCUSSIVE 10H-12H (PLACE-DES-ARTS)  ARTS VISUELS 18h-20h 	11 COMITÉ PERSONNES FILLEULES Z 13H-14H30 
14 JE BOUGE, ON BOUGE Z 10h-11h 	15 VIVRE HEUREUX ET EN SANTÉ GR1 18h-20h 	16 DANSE Z 15h-16h SUPERS RIGOLOS 18h-20h  	17 ART ADAPTÉ : MUSIQUE PERCUSSIVE 10H-12H30 (PLACE-DES-ARTS) SPECTACLE À 12H ARTS VISUELS 18h-20h  	18
21 RELAXATION ET MEDITATION Z 10h-11h 	22 VIVRE HEUREUX ET EN SANTÉ GR2 18h-20h 	23 DANSE Z 15h-16h SUPERS RIGOLOS 18h-20h  	24 ARTS VISUELS 18h-20h 	25 CUISINE COLLECTIVE avec Les Jumeleurs 9h-13h COURS D'ANGLAIS 101 18h-20h 

Inscription à animation@parrainagemontreal.org ou au 514-819-1525 poste 5
 Vous devez avoir payé votre carte de membre

SESSION ACTIVITÉS AUTOMNE 2022

DÉCEMBRE

Z = atelier virtuel sur Zoom

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
28 JE BOUGE, ON BOUGE Z 10h-11h 	29 VIVRE HEUREUX ET EN SANTÉ GR1 18h-20h 	30 DANSE Z 15h-16h  SUPERS RIGOLOS 18h-20h 	1 ARTS VISUELS 18h-20h 	2 COURS D'ANGLAIS 101 18h-20h 
5 MUSIQUE 18h-20h 	6 VIVRE HEUREUX ET EN SANTÉ GR2 18h-20h 	7 DANSE Z 15h-16h 	8 BRIN DE JASSETTE 13h-15h 	9 COURS D'ANGLAIS 101 18h-20h 
12 MUSIQUE 18h-20h 	13	14	15 ARTS VISUELS 18h-20h 	16 COMITÉ PERSONNES Z FILLEULES 13H-14H30 
19	20	21	22	23

Inscription à animation@parrainagemontreal.org ou au **514-819-1525** poste 5
 Vous devez avoir payé votre carte de membre