

# Mai 2018

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10	2 <b>Atelier santé et bien-être: Estime de soi 1</b> 13h à 15h	3 <b>Dîner blabla :</b> Mes transitions de vie
	<b>Atelier: Les bienfaits des huiles</b> 17h00 à 18h45		4
<b>Atelier: Cure du printemps</b> 9h30 à 11h30	8 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10	9 <b>Yoga du rire &amp; bonheur</b> 13h30 - 14h30	10 <b>Dîner blabla:</b> Fête des mères
<b>Semaine santé mentale</b>			
<b>Atelier: Les bienfaits des huiles</b> 9h30 à 11h30	15 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10	16 <b>Atelier santé et bien-être: Estime de soi 2</b> 13h à 15h	17 <b>Dîner blabla:</b> Quelles sont mes valeurs ?
	<b>Cinéma engagé</b> 17h à 19h		<b>Vente de garage</b> 18 mai - 13h à 17h 19 mai - 8h à 17h
<b>Fête des patriotes FERMÉ</b>	22 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10	23 <b>Yoga du rire &amp; bonheur</b> 13h30 à 14h30	24 <b>Cuisinons le Couscous</b> 9h30 à 14h
	<b>Atelier: Cure du printemps</b> 17h30 - 18h45		<b>Dîner blabla:</b> Les épices
<b>Concert méditatif - Cérémonie de Pleine Lune</b> Concert: 15h à 17h Cérémonie: 18h à 19h30	29 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10	30 <b>Atelier santé et bien-être: Estime de soi 3</b> 13h - 15h	31
	<b>Souper Pizza</b> À partir de 17h30		

Le Centre est adapté aux besoins des mamans : table à langer, chaise haute, coin jouets etc.

Notre bibliothèque est ouverte à nos membres (prêt de livres, DVD, DC) adulte et enfant

Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

# Juin 2018

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			<b>Dîner blabla:</b> Ce qui me fait vibrer 1
	5 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10h (dans le parc, s'il fait beau)	6 <b>Yoga du rire &amp; bonheur</b> 13h30 à 14h30	7 <b>Dîner blabla:</b> Comment je vis le lâcher prise 8
		<b>Atelier: Les germinations</b> Diner - 10h30 à 14h	<b>Corvée jardin</b> À partir de 10h
<b>Atelier: Viens peindre ton cahier</b> 10h à 15h	12 <b>Exercice relax</b> 9h à 10	13 <b>Corvée jardin</b> À partir de 10h	14 <b>Dîner blabla:</b> Parlons de nos voyages 15
	<b>Cinéma engagé</b> 17h30 à 19h	<b>Atelier santé et bien-être: Estime de soi 4</b> - 13h - 15h	<b>Cuisine Sud-américaine</b> 9h30 à 14h
<b>Atelier: La grammaire des gestes</b> 13h à 15h	19 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10	20 <b>Yoga du rire &amp; bonheur</b> 13h30 à 14h30	21 <b>Fête Nationale du Québec FERMÉ</b> 22
	<b>Assemblée Générale Annuelle</b> 16h30 à 19h		
	26 <b>Exercices du matin</b> 9h à 10h (dans le parc, s'il fait beau)	27 <b>Atelier santé et bien-être: Estime de soi 5</b> - 13h - 15h	28 <b>Fête du Canada FERMÉ</b> 29
<b>Concert Méditatif</b> 13h à 15h	<b>Souper Pizza</b> À partir de 17h30		

## Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h à 12h	<b>Fermé</b>				Milieu de vie
12h à 13h					Dîner Blabla
13h à 16h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
16h à 19h			Milieu de vie		