




1900 Grand Trunk  
514 933-2507

# CALENDRIER

# FÉVRIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 9H00 ATELIER  12H30 AQUAFORME  13 H PEINTURE	2
3	4 9H00 ACCUEIL JUSQU'À 16 H  13 H DANSE GROOVE	5 9H30 MATINS DISCUSSION  13 H ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES	6 Le centre ouvre À 12 H  ACCUEIL  JUSQU'À 16 H	7 Le centre ouvre À 13 H  13 H 15 YOGA	8 9H00 ATELIER  12H30 AQUAFORME  13 H PEINTURE	9
10	11 9H00 ACCUEIL JUSQU'À 16 H  13 H DANSE GROOVE	12 9H30 MATINS DISCUSSION  13 H ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES	13 Le centre ouvre À 12 H  ACCUEIL  JUSQU'À 16 H	14 À 13 H  Activité Surprise Pour la St-Valentin  13 H 15 YOGA	15 9H00 ATELIER  12H30 AQUAFORME  13 H PEINTURE	16
17	18 9H00 ACCUEIL JUSQU'À 16 H  13 H DANSE GROOVE	19 9H30 MATINS DISCUSSION  13 H ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES	20 Le centre ouvre À 12 H  ACCUEIL  JUSQU'À 16 H	21 Le centre ouvre À 13 H  13 H 15 YOGA	22 9H00 ATELIER  12H30 AQUAFORME  13 H PEINTURE	23
24	25 9H00 ACCUEIL JUSQU'À 16 H 13 H DANSE GROOVE	26 9H30 MATINS DISCUSSION  13 H ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES	27 Le centre ouvre À 12 H <b>LA SOUPE</b> 13 H Mieux vivre ensemble	28 Le centre ouvre À 13 H  13 H 15 YOGA		



## LES MATINS DISCUSSIONS À TOUS LES MARDIS

DÈS 9 H 30

1900 rue Grand Trunk  
Information (514) 933-2507



DATE

INVITÉ

SUJET

DATE	INVITÉ	SUJET
MARDI 5 FÉVRIER	ATELIER PLEINE CONSCIENCE (SUIVI DU PREMIER ATELIER)	Exercices de respiration et de mouvements debout. Nous partageons sur la façon de pratiquer chez soi. À confirmer!
MARDI 12 FÉVRIER	ATELIER PLEINE CONSCIENCE 2 Avec La Clinique Communautaire de PSC	Approfondir les techniques de respiration et les exercices du premier atelier. À confirmer!
MARDI 19 FÉVRIER	PORTEUR DE MUSIQUE	La musique est capable de porter des émotions et des messages mieux que les paroles parfois. Vivons une expérience passionnante avec les porteurs de musique.
MARDI 26 FÉVRIER	BRUNCH	Un atelier à confirmer.

Tous les ateliers sont susceptibles d'être parfois annulés et nous faisons notre possible pour offrir un atelier à tous les mardis matin,