



Tournesol de la Rive-Nord
222, rue Notre-Dame, Repentigny (Qc) J6A 2R2 Tél.: 450 657-1608

PROGRAMMATION DU MOIS D'OCTOBRE 2024						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<p align="center">SEPTEMBRE</p> <p>30 Mini cardio 13h15 à 13h30</p> <p>Activités libres 13h00 à 16h00</p>	<p>1 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Brin de jasette 13h00 à 16h00</p>	<p>2 Activités libres 13h00 à 16h00</p>	<p>3 Mini cardio 13h15 à 13h30</p> <hr/> <p>Activités libres 13h00 à 16h00</p>	<p>4 Choix de Louise 12h00 à 13h00 Coût : 5.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Programmation 13h00 à 16h00</p>	<p>5</p>
6	<p>7 Mini cardio 13h15 à 13h30</p> <hr/> <p>Café rencontre 7 astuces 1 / 3 13h30 à 16h00</p>	<p>8 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Activités libres 13h00 à 16h00</p>	<p>9 C.A. 9h00 à 12h00</p> <hr/> <p>Fais-moi un dessin 13h00 à 16h00</p>	<p>10 Le 10 du 10 À 10h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <hr/> <p>Crudité et ciné « Betteljuice » 13h00 à 16h00</p>	<p>11 Marche Tranquille Sentier de la Presqu'île 13h00 à 16h00</p>	<p>12</p>
13	<p>14 Congé Action de Grâce</p> 	<p>15 Cinéma 13h00 à 16h00 Coût :4,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u></p>	<p>16 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Tournoi Échec, Cribb's Skip-Bo 13h00 à 16h00</p>	<p>17 Corvée au 294 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p>	<p>18 Soupe et sandwich 10h00 à 13h00 Coût :5.00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <hr/> <p>Activités libres 13h00 à 16h00</p>	<p>19</p>
20	<p>21 Tournesol en chanson 13h00 à 16h00</p>	<p>22 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Discussion partage 13h00 à 16h00</p>	<p>23 Expression créative Marie-Claude Rioux 1/4 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p>	<p>24 Bingo 13h00 à 16h00</p>	<p>25 Créativité et décoration Spécial Halloween 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p>	<p>26</p>
27	<p>28 Mini cardio 13h15 à 13h30</p> <p>Mon suivi, mon bien-être 13h30 à 16h00</p>	<p>29 Club de marche 10h30 à 11h30 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Activités libres 13h00 à 16h00</p>	<p>30 Cardio 11h00 à 12h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p> <p>Expression créative Marie-Claude Rioux 2/4 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u></p>	<p>31 Apportez votre lunch special d'Halloween 12h00 à 13h00</p> <p>Party Halloween 13h00 à 16h00</p>	<p>NOVEMBRE</p>	
					<p>1 Apportez votre lunch 12h00 à 13h00</p> <p>Programmation 13h00 à 16h00</p>	<p>2</p>

Veillez prendre note que les activités marquées « Je m'inscris » impliquent

- 1) D'être inscrit sur la liste de l'activité, 2) D'avoir payé au moins 2 jours à l'avance, 3) Notez que les activités débutent à 13h30