

Programmation d'automne 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Mandala Créatif 10h30-12h00 Lise	Yoga 10h30-12h00 Julie	Musculation avancée 10h30-11h30 Julie	Conditionnement physique 10h00-12h30 Julie et Dariusz
Ciné Starz 12h30-16h00 Carole et Dariusz	Cardio- Santé 13h30-16h30 Julie et Dariusz	Activité croissance personnelle 10h30-12h00 Dariusz	Cuisine communautaire 12h30 à 16h30 Carole Cadieux	Diner Libre 11h à 13h
Badminton 13h30-15h30 Julie et Lise	Informatique 13h00-15h30 Mario	Chorale 13h00-15h30 Andrée	Cardio-Santé 13h30-16h30 Julie et Dariusz	Bingo 13h30-15h30 Louise et Mario
Bingo 18h30-20h30 Lise et Carole	Préparation souper 13h00-16h00 Lise	Cinéma Maison 13h00-15h30 Lise	Activité artistique 13h30-15h30 Andrée	Hockey Balle 15h00-16h30 Julie et Dariusz
Hockey Balle 19h00- 2030 Julie et Dariusz	Souper communautaire 16h00-18h30 Lise, Louise et Carole	Informatique 13h00-15h30 Mario	Danse 18h30-20h30 Andrée, Louise et Dariusz	
		Café-rencontre 18h30-20h30 Andrée et Louis		
		Café internet 18h15-20h30 Mario		

Diner Libre: apporter votre lunch et venez manger avec nous. La carte de membre est obligatoire.

Adresses des sites d'activités à l'extérieur du centre



Maison l'Échelon

Centre de Jour

516 avenue Georges-V
Montréal, Québec H1L 3T6

514-351-0836

cdj@maisonechelon.ca

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189, direction Est
Descendre à l'avenue Georges-V.



Centre Roussin

12125, rue Notre-Dame Est
514 645-4519

Activité : Cardio-Santé

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189, direction Est
Descendre au boul. St-Jean-Baptiste.



Cinéma Starz

7305 boul. Langelier,
Saint-Léonard, H1S 1V6

514 899-1999

Métro Langelier prendre la 33N,
Descendre au Carrefour Langelier



Centre Édouard-Rivet

11111, rue Notre-Dame Est
514 640-2737

Activités : Balle molle

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189, direction Est
Descendre à la rue Lesage.

Notre site Internet

<http://www.maisonechelon.ca>