

## Programmation d'automne 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>Mandala Créatif</b> 10h30-12h00 Lise	<b>Yoga et relaxation</b> 10h30-12h00 Julie		<b>Conditionnement physique</b> 50 ans et + : 10h00-11h00 Pour tous : 11h15-12h15 Julie et nouvel animateur
	<b>Cardio Santé</b> 13h30-16h30 Julie et nouvel animateur	<b>Activité croissance personnelle</b> 10h30-12h00 Nouvel animateur	<b>Atelier de cuisine</b> 12h30 à 16h30 Carole	<b>Diner libre</b> 11h à 13h00
<b>Ciné Starz</b> 12h30-16h00 Carole et Mario	<b>Informatique</b> 13h00-15h30 Mario	<b>Ensemble vocal</b> 13h00-15h30 Andrée	<b>Cardio Santé</b> 13h30-16h30 Julie et nouvel animateur	<b>Bingo</b> 13h30-15h30 Andrée et Louise
<b>Groupe entendeurs de voix</b> 13h30 à 15h00 Nouvel animateur	<b>Préparation souper</b> 13h00-16h00 Lise	<b>Cinéma Maison</b> 13h00-15h30 Lise	<b>L'expression par la création</b> Andrée 13h00-15h00	<b>Hockey Balle</b> 15h00-16h30 Julie et nouvel animateur
<b>Badminton</b> 13h30-15h30 Julie et Lise	<b>Souper communautaire</b> 16h00-18h30 Lise, Louise et Carole	<b>Informatique</b> 13h00-15h30 Mario	<b>Danse</b> 18h30-20h30 Louis et Louise	
<b>Hockey Balle</b> 19h00-20h30 Julie et nouvel animateur		<b>Café-rencontre</b> 18h30-20h30 Andrée et Louis		
<b>Bingo</b> 18h30-20h30 Lise et Carole		<b>Café internet</b> 18h15-20h30 Mario		

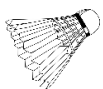
Diner libre : apportez votre lunch et venez manger au centre. La carte de membre est obligatoire

## Adresses des sites à l'extérieur du centre de jour l'Échelon



### **Cinéma Starz**

7305 boul. Langelier, Saint-Léonard, H1S 1V6  
514-899-1999, Métro Langelier, autobus 33 N,  
Descendre carrefour Langelier



### **Cardio-Santé Badminton**

#### **Hockey Balle (vendredi)**

Centre Roussin

12 125, rue Notre-Dame Est

514-645-4519

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189 E

Descendre boul. St-Jean-Baptiste



### **Hockey balle (Lundi)**

Centre Édouard-Rivet

11 111 rue Notre-Dame Est

514-640-2737

Métro Honoré-Beaugrand, autobus 189 E

Descendre à la rue Lessage