

Septembre 2017 Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<p>Rappel : tous les jeudis pm, les Ateliers de l'Élan offrent 2 activités qui sont intégrées dans les autres programmes de Montfort Renaissance et qui apportent un soutien à ses clients. ☺</p>				1 10-12h : Inscriptions
4 Congé férié	5 10h-12h : Rencontre du journal ● 1h-3h : Visionnement d'un documentaire et discussion	6 10h-11h : Méditation ● 11h-12h : Journalisation ● 1-2h : Gym doux (yoga, étirements) ●	7 6h-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●	8 9h30-11h30 : Cercle des écrivains ● 9h30-11h30 : Recueil de recettes ● 11h30-12h30 : Club de marche (entre participants) ● 1h-3h : Les vendredis poches ●
11 10h-12h Gym doux (Yoga) ● 1h-3h : Air ouvert ● (ex : Doigt de dames, copains d'abord, café-rencontre pour tous, art, jeux de société, club de marche)	12 10h-12h : Doigts de Dames ● 1h-3h : Atelier éducatif (PAIR)	13 10h-11h : Conditionnement physique ● 11h-12h : Méditation ● 1h-3h : Atelier de bois ●	14 5h : Ma ville, le soir, l'automne (sortie en soirée, lieu à déterminer, par marche et transport en commun) ●	15** PROJET ÉQUIN 2017 9h30-11h30 : Cercle des artisans ● 9h30-11h30 : Papier mâché ● 11h30-12h30 : Club de marche (entre participants) 1h-3h : Les vendredis poches ●
18 10h30-12h30 : Projet Équin ● 1h-3h : Air ouvert ● (ex : Doigt de dames, copains d'abord, café-rencontre pour tous, art, jeux de société, club de marche)	19 10h-12h : Rencontre du journal ● 1h-3h : Atelier éducatif (PAIR)	20 10h-11h : Méditation ● 11h-12h : Journalisation ● 1h-2h : Gym doux (yoga, étirements) ●	21 1h-3h : <i>Ateliers de promotion de la santé</i> 5h30-8h : Cercle des artisans ● (Animation avec DLS...)	22 ** PROJET ÉQUIN 2017 9h30-11h30 : Cercle des écrivains ● 9h30h-11h30 : Recueil de recettes ● 11h30-12h30 : Club de marche (entre participants) ●
25 10h30-11h30 Gym doux (Yoga) ● 1h-3h : Air ouvert ● (ex : Doigt de dames, copains d'abord, café-rencontre pour tous, art, jeux de société, club de marche)	26 11h-12h : Chronique de nutrition ● 1h-3h : Copains d'abord ●	27 10h-11h : Conditionnement physique ● 11h15-12h : Méditation ● 1h-3h : Atelier de bois ●	28 1h-3h : <i>Ateliers de promotion de la santé</i> 5h-8h : Souper-cinéma ●	29 9h30-11h30 : Cercle des artisans ● 9h30-11h30 : Papier mâché ● 11h30-12h30 : Club de marche (entre participants) 1h-3h : Les vendredis poches ●

HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux avec inscription

Octobre 2017

Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi
2 10h30-12h30 : Projet Équin ● 1h-3h : Air ouvert● (ex : Doigt de dames, copains d'abord, café, jardin, temps libre pour entraînement physique)	3 10h-12h : Rencontre du journal ● 1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●	4 10h-11h : Méditation ● 11h-12h : Journalisation ● 1h-2h : Gym doux (yoga ● étirements)	5 1h-3h : Ateliers de promotion de la santé 6h-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●	6 9h30-11h30 : Cercle des écrivains ● 9h30h-11h30 : Recueil de recettes 11h30-12h30 : Club de marche ● (entre participants) 1h-3h : Les vendredis poches ●
9 Congé férié	10 10h-12h : Doigts de Dames ● 1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●	11 10h-11h : Conditionnement physique ● 11h-12h : Méditation ● 1h-3h : Atelier de bois ●	12 1h-3h : Ateliers de promotion de la santé 5h : Ma ville, le soir, l'automne (sortie en soirée, lieu à déterminer, par marche et transport en commun) ●	13 9h30-11h30 : Cercle des artisans ● 9h30-11h30 : Papier mâché ● 11h30-12h30 : Club de marche ● (entre participants) 1h-3h : Les vendredis poches ●
16 10h30-12h30 : Projet Équin ● 1h-3h : Air ouvert● (ex : Doigt de dames, copains d'abord, café, jardin, temps libre pour entraînement physique)	17 10h-12h : Rencontre du journal ● 1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●	18 10h-11h : Méditation ● 11h-12h : Journalisation ● 1h-2h : Gym doux (yoga ● étirements)	19 1h-3h : Ateliers de promotion de la santé 5h30-8h : Le cercle des écrivains ●	20 9h30-11h30 : Cercle des écrivains ● 9h30h-11h30 : Recueil de recettes ● 11h30-12h30 : Club de marche ● (entre participants) 1h-3h : Les vendredis poches ●
23 10h30-11h30 Gym doux (Yoga) ● 1h-3h : Comité consultatif●	24 11h-12h : Chronique de nutrition ● 1h-3h : Copains d'abord ●	25 10h-11h : Conditionnement physique ● 11h-12h : Méditation ● 1h-3h : Atelier de bois ●	26 1h-3h : Ateliers de promotion de la santé 5h-8h : Souper-cinéma et anniversaires du mois ●	27 9h30-11h30 : Cercle des artisans ● 9h30-11h30 : Papier mâché ● 11h-11h15 : Club de marche (entre participants) ● 1h-3h : Les vendredis poches ●

Rappel : tous les jeudis pm, les Ateliers de l'Élan offrent 2 activités qui sont intégrées dans les autres programmes de Montfort Renaissance et qui apportent un soutien à ses clients. ☺

HEURES D'OUVERTURE

Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux avec inscription

Novembre 2017

Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<p>30</p> <p>10h30-12h30 : Projet Équin ●</p> <p>1h-3h : Air ouvert●</p> <p>(ex : Doigt de dames, copains d'abord, café, jardin, temps libre pour entraînement physique)</p>	<p>31</p> <p>10-12h30 : Activités Halloween</p> <p>1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●</p>	<p>1</p> <p>10-11h : Méditation/pratique ●</p> <p>11h- 12h : Journalisation ●</p> <p>1h-2h : Gym doux (yoga, étirements) ●</p>	<p>2</p> <p>1h-3h : <i>Ateliers de promotion de la santé</i> (À déterminer)</p> <p>6h-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●</p>	<p>3</p> <p>9h30-11h30 : Cercle des écrivains ●</p> <p>9h30h-11h30 : Recueil de recettes</p> <p>11h30-12h30 : Club de marche ●</p> <p>1h-3h : Les vendredis poches ●</p>
<p>6</p> <p>10h30-11h30: Gym doux (Yoga) ●</p> <p>1h-3h : Air ouvert●</p> <p>(ex : Doigt de dames, copains d'abord, café, jardin, temps libre pour entraînement physique)</p>	<p>7</p> <p>10h-12h : Doigts de Dames ●</p> <p>1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●</p>	<p>8</p> <p>10-11h : Conditionnement physique ●</p> <p>11h15- 12h : Méditation ●</p> <p>1h-3h Atelier de bois●</p>	<p>9</p> <p>1h-3h : <i>Ateliers de promotion de la santé</i> (À déterminer)</p> <p>5h : Ma ville, le soir, l'automne ●</p>	<p>10</p> <p>9h30-11h30 : Cercle des artisans ●</p> <p>9h30-11h30 : Papier mâché ●</p> <p>11h30-12h30 : club de marche ● (entre participants)</p> <p>1h-3h : les vendredis poches ●</p>
<p>13</p> <p>10h30-12h30 : Projet Équin ●</p> <p>1h-3h : Air ouvert●</p> <p>(ex : Doigt de dames, copains d'abord, café, jardin, temps libre pour entraînement physique)</p>	<p>14</p> <p>10-12h : Rencontre du journal ●</p> <p>1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●</p>	<p>15</p> <p>10-11h : Méditation ●</p> <p>11h- 12h : Journalisation ●</p> <p>1h-2h : Gym doux (yoga, étirements) ●</p>	<p>16</p> <p>1h-3h : <i>Ateliers de promotion de la santé</i> (À déterminer)</p> <p>5h30-8H : Cercle des artisans avec DLS ●</p>	<p>17</p> <p>9h30-11h30 : Cercle des écrivains ●</p> <p>11h30-12h30 : Club de marche ● (entre participants)</p> <p>1h-3h : Les vendredis poches ●</p>
<p>20</p> <p>10h30-11h30: Gym doux (Yoga) ●</p> <p>1h-3h : Air ouvert●</p> <p>(ex : Doigt de dames, copains d'abord, café, jardin, temps libre pour entraînement physique)</p>	<p>21</p> <p>10h-12h : Copains d'abord ●</p> <p>1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●</p>	<p>22</p> <p>10-11h : Conditionnement physique ●</p> <p>1h-3h : Atelier de bois ●</p>	<p>23</p> <p>1h-3h : <i>Ateliers de promotion de la santé</i> (À déterminer)</p> <p>5h-8h : Souper-cinéma et anniversaires du mois ●</p>	<p>24</p> <p>9h30-11h30 : Cercle des artisans ●</p> <p>9h30-11h30 : Papier mâché ●</p> <p>11h30-12h30 : club de marche ● (entre participants)</p> <p>1h-3h : les vendredis poches ●</p>
<p>27</p> <p>10h30-12h30 : Projet Équin ●</p> <p>1h-3h : Air ouvert●</p>	<p>28</p> <p>10-12h : Rencontre du journal ●</p> <p>1h-3h : Atelier éducatif (PAIR) ●</p>	<p>29</p> <p>10-11h : Méditation ●</p> <p>1h-3h : Chronique de nutrition et amuses bouches</p>	<p>30</p> <p>10h-3h : Inscriptions</p>	<p>31</p> <p>10h-12h : Inscriptions</p>

Rappel : tous les jeudis pm, les Ateliers de l'Élan offrent 2 activités qui sont intégrées dans les autres programmes de Montfort Renaissance et qui apportent un soutien à ses clients. ☺

HEURES D'OUVERTURE

Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux avec inscription



Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux avec inscription