



Les Ateliers de L'Élan

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



DÉCEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3 10h à MIDI Comité Horaire des fêtes 13h à 15h Faites vos cadeaux à la main! (Bougies de Noël avec Chantale) Je m'inscris	4 JOURNÉE PYJAMA DÉCO 10h à 13h Installation des décorations de Noël et préparation d'une soupe maison 13h à 15h film de Noël ou jeux de société	5 	6 Date limite inscriptions Brunch de Noël 10h à MIDI Venez évaluer nos services & DÎNER PIZZA Je m'inscris 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
9 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation 13h à 15h Expression théâtrale Je m'inscris	10 11h à midi Comité Horaire des fêtes 13h à 15 ATELIER FLASH P.A.I.R Noël	11 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation 13h à 15h Faites vos cadeaux à la main! (cartes de souhait avec Gina)	12	13 10h à 14h Party et brunch de Noël! au 300, avenue des Pères-Blanc (salle Kiwanis) Je m'inscris
16 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation 13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	17 10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes 13h à 15h ATELIER FLASH P.A.I.R Noël	18 10h à 12h Venez évaluer nos services & DÎNER PIZZA Je m'inscris 13h à 15h Faites vos cadeaux à la main (Bougies et cartes) Je m'inscris	19 17h à 20h Souper communautaire et marche au centre-ville pour admirer les lumières de Noël (si la température le permet)	20 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche 13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte
23 <p>Nous sommes fermés pour la période des fêtes. N'oubliez pas de vous informer sur l'horaire des fêtes (activités dans la communauté, planifiées par un comité de participants, pour briser l'isolement pendant la période de fermeture).</p>	24	25 	26	27

HEURES D'OUVERTURE



Nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, sauf les jeudis soirs. 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. **Lorsqu'il n'y a pas d'atelier au calendrier, les locaux sont fermés.**





Les Ateliers de L'Élan

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



JANVIER 2020

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
30		31		1		2		3	
6 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	7 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Le café des mélomanes	13h à 15h Smart Recovery (en français)	8 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier de nutrition « Résolutions alimentaires »	9	10 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	
13 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	14 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan	13h à 15h Dr Douyon de Azevedo : « Ma santé au féminin »	15 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Fabrication de bijoux guidée Je m'inscris	16	17 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	
20 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	21 <i>Journée internationale des câlins</i> 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Le café des mélomanes	13h à 15h Smart Recovery (en français)	22 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Le Cercle des artisans	23	24 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	
27 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	28 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan	13h à 15h Comité consultatif	29 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Fabrication de bijoux guidée Je m'inscris	30 17h à 20h Souper communautaire et activités libres	31 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	

HEURES D'OUVERTURE



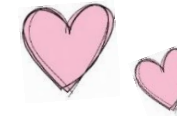
Nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, **sauf les jeudis soirs**. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. **Lorsqu'il n'y a pas d'atelier au calendrier, les locaux sont fermés.**






Les Ateliers de L'Élan

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



FÉVRIER 2020

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi	
3 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	4 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Le café des mélomanes	13h à 15h Smart Recovery (en français)	5 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier de nutrition (Sucrer santé)	6	7 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
10 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	11 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan	13h à 15h Atelier flash : Rencontres, amour et santé mentale...	12 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Fabrication de bijoux guidés Je m'inscris	13 	14 <i>Journée carnaval!</i> Pour s'amuser au cœur d'un long hiver, une journée remplie d'activités liées au carnaval et au folklore! Un bon dîner chaud sera offert.	
17 Fermé (Jour férié) <i>Fête de la famille</i>		18 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Le café des mélomanes	13h à 15h Smart Recovery (en français)	19 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Le Cercle des artisans	20	21 10h à 11h Cercle des écrivains 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
24 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale (atelier fermé)	25 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan	13h à 15h Dr. Douyon de Azevedo « Santé sexuelle et prévention des MTS »	26 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Fabrication de bijoux guidée Je m'inscris	27 17h à 20h Souper communautaire et activités libres	28	

HEURES D'OUVERTURE



Nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, sauf les jeudis soirs. 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. **Lorsqu'il n'y a pas d'atelier au calendrier, les locaux sont fermés.**

