

PROGRAMMATION ESTIVALE - DÉBUT : 3 JUIN 2021

| | Lundi | | | Mardi | | | Mercredi | | | Jeudi | | | Vendredi | | |
|-------------|---|--|-------------------------------|---|------------------------------------|---|---|------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|---------------------|---|
| | Grande salle | Salle du haut | Sous-sol / Ext | Grande salle | Salle du haut | Sous-sol / Ext | Grande salle | Salle du haut | Sous-sol / Ext | Grande salle | Salle du haut | Sous-sol / Ext | Grande salle | Salle du haut | Sous-sol / Ext |
| 9h30 à 12h | Création de Mandala 9h30 à 10h30 Yin Yoga* 11h à 12h | Discussion en anglais 11h à 12h <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: auto;">Rencontre nouveaux membres 10h</div> | Menuiserie vélo 9h30 à 12h | Yoga débutant 9h30 à 10h30 Discussion Sportive 11h à 12h | Yin Yoga* 11h à 12h | Menuiserie vélo 9h30 à 12h Pétanque 9h30 à 12h | Réunion des intervenant(e)s | | | Initiation au Karaté 9h30 à 10h30 Exercices 11h à 12h | Écriture 9h30 à 10h30 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: auto;">Rencontre nouveaux membres 10h30</div> | Menuiserie vélo 9h30 à 12h | Art Libre 9h30 à 12h 5\$ | | DiY et Bijoux 9h30 à 15h00 |
| 12h à 13h | FERMÉ | | | | | | | | | | | | | | |
| 13h à 15h30 | Initiation au Karaté 13h à 14h30 | Artisanat méditatif ** 13h à 14h30 | Menuiserie vélo 13h à 15h | Karaoké 13h à 14h30 Internet 14h45 à 16h | Vivre sans stress 14h45 à 15h30 | Menuiserie vélo 13h à 15h Marche 13h à 15h | Gestion des émotions 13h à 14h Chant 14h30 à 16h | Yoga sur chaise 13h à 14h | Menuiserie vélo 13h à 15h Sport Extérieur 13h à 15h | Yoga sur chaise 13h à 14h Garder la forme par le rire 14h30 à 15h30 | Tricot et petits points 13h à 14h30 | Menuiserie vélo 13h à 15h Cuisine Collective 13h à 15h | Art Libre 13h à 15h 5\$ | | DiY et Bijoux 9h30 à 15h00 Impro 13h à 14h30 |
| 16h à 18h | Peinture 16h à 18h 5\$ | Capsule Historique 16h à 18h | | Discussion 16h15 à 18h | Yin Yoga* 16h15 à 17h30 | Atelier de menuiserie 16h à 18h | Rassembl'art 16h15 à 18h | | Yoga sur chaise 16h à 17h30 | Amour de soi 16h à 17h30 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: auto;">Rencontre nouveaux membres 13h30</div> | | Cinéma 16h à 18h | |

CUISINE COLLECTIVE :

10 JUIN : Salade de pâtes -5\$

17 JUIN : Gratin de chou-fleur, poulet et bacon -5\$

Voir les affiches à Pracom pour les cuisines collectives du mois de juillet et d'août

*Yin Yoga : Différentes postures de yoga pratiquées au ralenti pour développer la pleine conscience.

*Artisanat méditatif : Créations artisanales de différents objets utiles à la méditation