

# PROGRAMMATION HIVER/PRINTEMPS 2024

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi	
Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut
RASSEMBL'ART 9h30 à 12h		CHANT 10h30 à 12h	RASSEMBL'ART/ PETITS POINTS 9h30 à 12h		EXERCICES DEBOUT ET SUR CHAISE 11h à 12h	Réunion des intervenant(e)s  PRACOM Ouvre à 12h45			PEINTURE 10h à 12h 5\$ / la session		JEUX DE SOCIÉTÉ 10h à 12h	ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$ / session	PETITS PROJETS DE COUTURE 10h à 12h 10\$ / la session  JEUX DE DÉS 10h à 12h
<b>Diner de 12h à 13h</b>													
INTERNET LIBRE 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h  MANDALA 13h à 15h	YOGA SUR CHAISE 14h30 à 15h30		MENUISERIE 13h à 15h  BRODERIE 13h à 15h 5\$ / la session	MÉDITATION 13h à 14h  YOGA DOUX 14h30 à 15h 30	HOCKEY COSOM 12h30 à 15h 25\$/session  DISCUSSION EN ANGLAIS 13h à 15h	BALADI 13h à 14h30	YOGA SUR CHAISE 13h à 14h  YIN YOGA 14h30 à 15h30	TRICOT 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h	PM DE CHOUCHOUTAGE 13h à 15h 10\$/session	ART LIBRE 13h à 15h 5\$ / session  ATELIER D'IMPRO 13Hh à 14h30	
JEUX VIDÉOS 15h30 à 17h30	MENUISERIE 15h30 à 17h30	YOGA DOUX 15H30 à 16h30		MENUISERIE 15h30 à 17h30	YIN YOGA ET YOGA NIDRA 16h à 17h30	DANSE EN LIGNE 15H30 À 17H30	MENUISERIE 15h30 à 17h30		CINÉ-CLUB 16h30		YOGA DOUX 15h30 à 16h30	CINÉMA 15h30 à 17h30	



Pracom

1995 Marie-Anne Est  
Montréal, Qc H2H 1M3  
514.527.6766  
www.pracom.ca