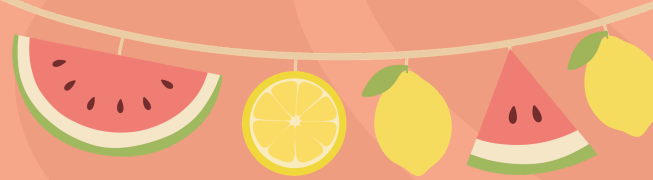


Marche lundi Am OU Pm



AOÛT 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3 Journée de confection
de bracelets
(bracelet brésilien, macramé, etc)



4 Café jasette sur le sujet
de l'alimentation
11h ET 14h
Inscription non obligatoire

5 Atelier de méditation
guidée 13h



6 Création d'objets sensoriels
+
Atelier de stress
13h à 15h - 3\$



7 Activité "apporte un objet
qui raconte une histoire"
13h à 14h30

10 Journée de
jeux de société



11 Atelier cuisine: Mac and
Cheese et "mug-cakes"
13h à 15h30 - 5\$



12 Atelier de méditation
guidée 13h



13 Confection savon + exfoliant
pour le corps
13h à 15h30 - 5\$



14 Peinture sur roche
13h



17 Confection d'un jeu
JENGA personnalisé
13h à 15h



18 Activité spa et détente
Manicure / tisane
Toute la journée !!
5\$



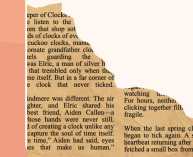
19 Activité *Just Dance*
10h à 11h
Atelier de méditation
guidée 13h



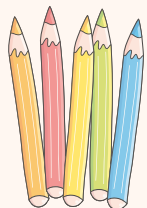
20 Sortie : on va manger une
crème molle!
Gratuit
13h30



21 Atelier créatif de collage
avec des magazines
À partir de 13h



24 Dessin à numéro
10h ET 13h



25 Dîner communautaire
gratuit à 13h
+ présentation
programmation septembre

26 Karaoké!
Année 80
À partir de **13h**



27 **13h à 15h30 - 5 \$**
Atelier cuisine : crème de chou-
fleur et crouton à l'ail
crêpe à l'érable

28 Film, popcorn et
breuvages!
Film : 13h



31 Tournoi de
billard 13h



Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi
9h30 à 16h

**Lors d'activité avec 2 plages horaires,
présentez-vous au moment qui vous
convient le mieux**

**Inscription OBLIGATOIRE pour les ateliers
les MARDIS et les JEUDIS**