

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2025 : SECTEUR ALMA

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>9h30 à 10h30 <u>Cardio-Caro estival</u></p> <p>Début : 7 juillet Fin : 18 août Pas de cours le 19 mai Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc 2^{ème} Étage, local du Club de Boxe</p>	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début: 13 mai Fin: 19 août 1 fois / 2 semaines</p> <p>Pas d'atelier le 24 juin et 22 juillet</p> <p>Max. : 10 pers. Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p>	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u></p> <p>Début : 7 mai Fin : 28 mai</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/82753479947</p>	<p>8h30 à 11h30 <u>Illustration gouache et aquarelle</u></p> <p>Début : 8 mai Fin : 19 juin</p> <p>Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma</p> <p>Max. :8 pers. en présentiel</p>	 <p>Fondation Vivre ma santé mentale</p> <p>573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma</p>  <p>Appareils à vibration</p> <p>Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes</p>  <p>Nos bénévoles sont présents pour vous accueillir dans nos locaux du lundi au jeudi, de 9h à 15h. Vous éprouvez le besoin de socialiser, nous sommes là pour vous!</p>
<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u></p> <p>Début 5 mai Fin : 26 mai Pas de cours le 19 mai</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83496379979</p>	<p>10h00 à 11h00 <u>Boxe</u></p> <p>Début : 6 mai Fin : 17 juin</p> <p>Lieu : Académie de Boxe Le Pugiliste - 418 Sacré-Coeur Ouest Alma</p> <p>Max. : 16 personnes</p>	<p>9h30 à 10h30 <u>Cardio-Caro estival</u></p> <p>Début : 9 juillet Fin : 20 août Pas de cours le 19 mai Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc 2^{ème} Étage, local du Club de Boxe</p>	<p>10h00 à 11h00 <u>Groupe de marche</u></p> <p>Début : 12 juin Fin : 31 juillet Pas de rencontre : 19 juin</p> <p>Lieu : Porte d'entrée Centre Mario Tremblay, 605 Boulevard Saint-Luc</p>	
<p>13h00 à 16h00 <u>Asseoir son estime de soi</u></p> <p>Début : 12 mai Fin : 16 juin Pas de cours le 19 mai</p> <p>573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max : 8 personnes</p>	<p>10h00 à 11h00 <u>Groupe de marche</u></p> <p>Début : 27 mai Fin : 29 juillet Pas de rencontre : 24 juin</p> <p>Lieu : Porte d'entrée Centre Mario Tremblay, 605 Boulevard Saint-Luc</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Journal créatif en présentiel</u></p> <p>Début : 14 mai Fin : 20 août 1 fois/2 semaines Pas d'atelier le 23 juillet</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 personnes</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Entraînement en gymnase Regain</u></p> <p>Début : 8 mai Fin : 28 juin</p> <p>Lieu : Regain, CMT</p>	
<p>13h30 à 15h30 <u>Discussion et activités autour du feu</u></p> <p>Dates des rencontres : <u>7-14-21-28 juillet</u></p> <p>Rencontres intérieures en cas de pluie</p> <p>573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Entraînement en gymnase Regain</u></p> <p>Début : 6 mai Fin : 26 juin</p> <p>Lieu : Regain, CMT</p>	<p>17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 7 mai Fin : 18 juin</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc 2^{ème} Étage, local du Club de Boxe Max. : 8 personnes</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u></p> <p>Dates en Mai : 1, 15 et 29 Dates en Juin : 12 et 26 Dates en Juillet : 10 et 24</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	
<p>13h30 à 15h30 <u>Discussion et activités autour du feu</u></p> <p>Dates des rencontres : <u>7-14-21-28 juillet</u></p> <p>Rencontres intérieures en cas de pluie</p> <p>573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	<p>13h30 à 15h00 <u>Scrapbooking</u></p> <p>Début : 6 mai Fin : 26 août 1 fois / 2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> 	<p>18h30 à 20h00 <u>Tricot</u></p> <p>Début : 7 mai Fin : 27 août</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> 	<p>13h30 à 15h30 <u>On popote ensemble</u></p> <p>Dates en Mai: 8 et 22 Dates en Juillet : 3, 17 et 31</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	
<p>17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 5 mai Fin : 16 juin Pas de cours le 19 mai Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc 2^{ème} Étage, local du Club de Boxe</p>	<p>13h30 à 15h00 <u>Scrapbooking</u></p> <p>Début : 6 mai Fin : 26 août 1 fois / 2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	<p>18h30 à 20h00 <u>Tricot</u></p> <p>Début : 7 mai Fin : 27 août</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	<p>14h20 à 15h05 <u>Aquaforme</u></p> <p>Début : 8 mai Fin : 19 juin</p> <p>Lieu : Piscine du CMT</p> <p>(Dates pour Aquaforme estivale à venir)</p>	