



Grille de septembre - 418-335-6989

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2</p> <p>Le Havre est fermé - Fête du travail</p>	<p>3</p> <p>Début des inscriptions</p> <p>Le concours de photos se poursuit chaque semaine!</p>	<p>4</p> <p>10h Diner au Dairy Joy et historique du site Flintkote \$</p>	<p>5</p> <p>9h Rallye à pied à Inverness et pique-nique \$</p>	<p>6</p> <p>9h Marche au parc du sommet de Thetford</p> <p>P.M. La salle commune est fermée</p>
<p>9</p> <p>A.M. La salle commune est fermée</p> <p>13h Yoga sur chaise</p> <p>15h aquaforme (\$ voir journal p.6)</p>	<p>10</p> <p>9h Atelier bricolage avec Julie</p> <p>13h Atelier sur l'autocompassion</p>	<p>11</p> <p>9h Découverte du jeu de société Expressio!</p> <p>13h Exercice équilibre</p>	<p>12</p> <p>9h Journal créatif et pleine conscience</p> <p>13h Rencontre Consultation générale</p>	<p>13</p> <p>9h Cuisine rapide croquette de thon à l'indienne et autres</p> <p>P.M. La salle commune est fermée</p>
<p>16</p> <p>A.M. La salle commune est fermée</p> <p>13h Tai-chi</p> <p>15h aquaforme</p>	<p>17</p> <p>13h30 Bingo \$</p>	<p>18</p> <p>10h Randonnée au Natur-O-parc et pique-nique \$</p>	<p>19</p> <p>13h Musique avec Éric</p>	<p>20</p> <p>9h-15h Zoothérapie au Bonnet d'âne \$ ***</p> <p>P.M. La salle commune est fermée</p>
<p>23</p> <p>A.M. La salle commune est fermée</p> <p>13h Yoga sur chaise</p> <p>15h aquaforme</p>	<p>24</p> <p>9h Grilles de novembre et décembre</p> <p>13h Jeux vidéo</p> <p>19h Cinéma 5\$ (verso)</p>	<p>25</p> <p>Randonnée à la boucle du mont Oak et collation surprise \$</p>	<p>26</p> <p>9h Cueillette de pommes au verger Custeau \$ ***</p>	<p>27</p> <p>9h Film au Havre</p> <p>P.M. La salle commune est fermée</p>
<p>30</p> <p>A.M. La salle commune est fermée</p> <p>13h Tai-chi</p> <p>15h aquaforme</p> <p>Tirage Super-C</p>		<p>Inscription pour le VTT du mois d'octobre dès début septembre</p>		

2 : **Le Havre est fermé pour la fête du travail**

3 : Début des inscriptions **par téléphone ou en présence au Havre.**

4 : Diner au Dairy Joy et visite historique du site Flintkote. **Vous déboursez 50% de la facture (jusqu'à un maximum de 20\$) + 1\$ pour le kilométrage + 0,75\$ pourboire**

5 : Nous irons faire un rallye à pied, pique-nique et baignade à Inverness.
Coût : 5,50\$

6 : Marche au parc du sommet de Thetford. **Gratuit**

9 et 23: Yoga sur chaise **Gratuit**

9,16,23,30 : 10 cours avec le transport **Coût : 50\$ voir journal p.6**

10 : Atelier sur l'autocompassion et découverte d'outils qui permettent de s'aimer un peu plus à tous les jours. **Gratuit**

11 : Apprentissage du jeu « Expressio » **Gratuit**

12 : Le journal créatif est une activité où tu peux laisser libre cours à ton inspiration et à tes émotions à travers l'art et la création! **Gratuit**

12 : Important, il y aura 2 demi-journées pour évaluer nos services. Votre participation à l'une ou l'autre des journées est importante.

13 : Cuisine rapide : Croquette de thon à l'italienne **Gratuit**

16 et 30 : Tai-chi **Gratuit**

17 : Bingo au Havre, apportez vos sacs. - **Coût : 5\$**

18 : Marche, visite de la grotte et pique-nique au Natur O parc de Saint-Adrien d'Irlande. N'oublie pas ta bouteille d'eau! - **Date limite d'inscr. et d'annulation le 17 sept. 12h00. Coût : 2,60 \$ pour le transport**

19 : Pratique de jembe avec Éric (2h00) **Gratuit**

20 : **9h à 15h** Zoothérapie au bonnet d'âne - **Coût : 42,50\$ places limitées inscp. et annulation sans frais avant le 18 septembre 16h**(Voir journal p.6)

24 : Le cinéma sera au **coût de 5\$ pour le billet.** (Voir journal p. 5)

25 : Randonnée facile à la boucle du mont Oak. N'oublie pas ta bouteille d'eau! **6\$ pour le transport et l'entrée. Date limite d'inscr. et d'annulation le 23 sept. 16h00.**

26 : Cueillette de pomme au Verger Custeau. **Coût : 75% de votre facture+ 2,60\$ km. Date limite d'inscr. et d'annulation le 25 sept. 12h00.**

27 : Film au Havre avec popcorn! **Gratuit**

30 : Tirage d'une carte cadeau Super C d'une valeur de 25\$ **Gratuit**

Vous pouvez vous inscrire en septembre pour le VTT du mois d'octobre.