












Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>10h à 11h</p> <p>Entraînement physique avec entraîneur privée à tous les mardis matins... Gratuit ! Venez essayer !!!</p>				<p>1 13h00</p> <p>Quiz « les mythes et préjugés » *** ordi / WII ***</p>
<p>4 13h00</p> <p>Fête saisonnière (venez souligner nos fêtes de décembre, janvier et février)</p> <p>  (31 janvier)</p>	<p>5 13h00</p> <p>Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Soutien individuel ponctuel</p>	<p>6 13h20</p> <p>Conférence « La cohérence cardiaque » (donnée par une infirmière)</p> <p> (5 février)</p> <p>(important : voir verso)</p>	<p>7 13h00</p> <p>Atelier de sensibilisation</p> <p>*** ordi / WII ***</p>	<p>8 11h30</p> <p>Dîner à la fromagerie Victoria (on se rejoint à la fromagerie)</p> <p>taxi-bus : 3359</p>
<p>11 13h00</p> <p>Projet collectif (ce projet s'adresse aux personnes déjà inscrites seulement)</p> <p>*** ordi / WII ***</p>	<p>12 13h00</p> <p>Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Soutien individuel ponctuel</p>	<p>13 13h00 à 15h00</p> <p>Patinage libre</p> <p> (12 février)</p> <p>(important : voir verso)</p>	<p>14 10h30</p> <p>Créativité « Arbre décoratif de St-Valentin »</p> <p> (12 février) 3 \$</p> <p>(apporter votre lunch)</p>	<p>15 13h00</p> <p>Jeu d'évasion</p> <p>  (12 février)</p> <p>10 \$</p> <p>(important : voir verso)</p>
<p>18 heure (voir verso)</p> <p>Projection d'un film québécois « La disparition des lucioles » (au carré 150)</p> <p> (15 février) 4 \$</p> <p>(important : voir verso)</p>	<p>19 13h00</p> <p>Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Soutien individuel ponctuel</p>	<p>20 10h00</p> <p>Repas communautaire</p> <p>  (18 février) 4 \$</p> <p>(maximum : 12 personnes)</p>	<p>21 13h00</p> <p>Groupe-fermé Cré-Action (Atelier #6)</p>	<p>22 13h00</p> <p>Relaxation (animée par Paul Fradette)</p> <p>*** ordi / WII ***</p>
<p>25 13h00</p> <p>Atelier « les troubles alimentaires »</p> <p>*** ordi / WII ***</p>	<p>26 13h00</p> <p>Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel</p> <p> 13h30 : Journal (ouvert à tous)</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">Fermé formation</p>	<p>28 13h00</p> <p>Jeux de société « on redécouvre nos jeux »</p> <p>*** ordi / WII ***</p>	<p style="text-align: center;">N'oubliez pas les notes au verso... elles sont importantes !</p>

Patinage libre

2\$ si vous avez besoin de louer des patins (avisez-nous lors de votre inscription)

Minimum de 5 participants...

On se rejoint au **Complexe sportif Sani Marc** (701, rue de l'Acadie)

Taxi-bus : 516, heures : 12h40 et 15h10

Jeu d'évasion

On vous propose une nouvelle activité. Vous aurez une mission à réaliser en utilisant votre sens de l'observation, votre logique et vos compétences en résolution d'énigmes. Vous aurez à trouver différentes clés... Vous avez 60 minutes pour réaliser votre mission. Vous serez en équipe pour chercher vos indices.

On se rejoint directement au 271 Bois-Francis Sud.

Taxi-bus : 7524 (vous débarquerez au Burger King alors rendez-vous aux lumières pour traverser Bois-Francis), heures : 12h40 et 14h40

Cohérence cardiaque

On se rejoint au Centre communautaire d'Arthabaska. La conférence débute à 13h30 alors on vous demande de prendre le taxi-bus de 13h10 et pour ceux qui arrivent à pied, on vous demande d'être arrivé pour 13h20. Merci !

Taxi-bus : 9740, heures : 13h10 et 15h40

Visionnement « les lucioles »

Vous avez deux possibilités : venir seulement voir le film ou venir dîner avec nous auparavant.

Dîner (avisez-nous lors de votre inscription) :

Asie Plus (menu asiatique, entre 15 et 25\$)

Ou

Café Farniente (salade, sandwich, 15\$ et moins)

On se rejoint à 11h00 au restaurant de votre choix.

Cinéma :

On se rejoint aux portes du carré 150 à 13h00 (important d'être là pour 13h00 pour que l'on achète le nombre nécessaire de billets).

Taxi-bus :

Asie Plus : #3360 (vous devrez marcher un peu)

Farniente : #351 (vous devrez marcher un peu)

Carré 150 : #350 (c'est le poteau derrière les Promenades alors vous devez vous rendre sur la rue Notre-Dame)

Heures pour le retour : 15h40

Pour de plus amples renseignements, contacter Shirley et Bohémie
59 rue Monfette local 103 à Victoriaville
819-751-1922 www.entraism.org



Inscription obligatoire. La date inscrite entre parenthèse est la date à respecter pour vous inscrire si vous désirez participer à l'activité.



Transport région de l'Érable (appelez-nous).