


Mars 2025

dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2	3 Coordination Pas d'activité	4 9h à 15h Journée détente	5 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Atelier artistique collectif	6 9h à 11h Comité prévention 13h à 16h Sortie épicerie 19h - Cinéma St-Pamphile	7 10h à 15h Journée plein air chez Stéphanie	8  On avance l'heure!
Badminton 18h30 à 19h30 Lundis le 3, 10, 17, 24 et 31 mars École secondaire La Rencontre	10 9h à 11h Gym 13h à 15h Groupe soutien / Présentation du film Sully	11 9h à 11h Planification des activités 13h à 16h Expression par l'art	12 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Rencontre avec Cindy Holmes	13 9h à 11h Quilles 13h à 15h Comité des membres	14 Coordination Pas d'activité	15
	17 9h à 11h Raquettes/ marche 13h à 15h Conciergerie / Journal	18 9h à 11h Comité voyage 13h30 à 15h30 Chanter pour le plaisir avec Raynald et Mélanie	19 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Cours d'anglais	Journée nationale de la santé mentale positive		21 Coordination Pas d'activité
23	24 9h à 11h Gym 13h à 15h Groupe soutien	25 13h à 16h Expression par l'art	26 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Les émotions 2e partie	27 10h à 15h Représent'ACTION « Interventions policières et santé mentale » 19h - Cinéma St-Pamphile	28 Coordination Pas d'activité	29
30	31 9h à 11h Raquettes / marche 13h à 15h Bingo					

Transport des membres:

3.00\$ à l'intérieur de la MRC de L'Islet

4.00\$ à l'extérieur de la MRC

Transport non-membres:

4.00\$ à l'intérieur de la MRC

5.00\$ à l'extérieur de la MRC

Cuisine collective: (Offert à tous ceux en logement, maison)

3,00\$ par portion

Gym: 3,00\$

Raquettes / marche : Gratuit

Journée détente: 20,00\$ pour un massage, 45,00\$ pour un soin des pieds

Apportez votre lunch.

Journée plein air chez Stéphanie: Gratuit, habillez-vous chaudement.

Présentation du film «Sully»: Gratuit

Expression par l'art: 5,00\$ / cours

Viniyoga: 5,00\$ / cours

Présentation du film Sully: Gratuit

Quilles : 6,00\$, souliers inclus

Cours de danse: Gratuit

Chanter pour le plaisir avec Raynald et Mélanie: Gratuit

Brunch des bénévoles: Gratuit pour les personnes qui ont reçu une invitation.

Représent'ACTION « Interventions policières et santé mentale»: Gratuit

Cinéma St-Pamphile: 7,00\$

Activités à Tourville: Gratuit, contribution volontaire

Bingo: 2,00\$

Badminton: Gratuit

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet
183 rang Terrebonne

Ste-Perpétue

GOR 3Z0

Téléphone : 418-359-3348

Télécopieur : 418-359-3348

Sans frais: 1-877-359-3348

Messagerie : nouveauxsentiers@globetrotter.net

Site internet: www.nouveauxsentiers.org

Pour informations, contactez
Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé et
Gina Duval.



Marie Robichaud	5 mars
Denise Pelletier	10 mars
Christian Chouinard	14 mars
Lise Joncas	15 mars
Guy Laprise	28 mars