

AVRIL



2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 13h30 à 14h30 : Club de marche. Point de rencontre Subway de Nicolet. Inscription obligatoire. 5 personnes maximum.	2 FERMÉ – VENDREDI SAINT
5 FERMÉ – PÂQUES	6 FERMÉ	7 13h00 à 14h00 : Jaser pour jaser. Un café gratuit. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.	8 13h30 à 14h30 : Club de marche. Point de rencontre Subway de Nicolet. Inscription obligatoire. 5 personnes maximum.	9 10h00 à 12h00 : Autogestion de l'estime de soi. (Groupe fermé) 13h00 à 14h30 : Diminuer le gaspillage alimentaire. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.
12 9h30 à 11h00 : Origami. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.	13 FERMÉ	14 13h30 à 15h30 : Journal créatif : Ma santé physique avec Josée. 4 personnes maximum. Inscription obligatoire.	15 13h30 à 14h30 : Club de marche. Point de rencontre Subway de Nicolet. Inscription obligatoire. 5 personnes maximum.	16 10h00 à 12h00 : Autogestion de l'estime de soi. (Groupe fermé) 13h00 à 14h00 : Jaser pour jaser. Un café gratuit. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.
19 10h00 à 11h00 : Jaser pour jaser. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.	20 13h30 à 14h30 : Qi Gong. 4 personnes maximum. Inscription obligatoire.	21 13h30 à 15h30 : Vie active : Tai Chi. 4 personnes maximum. Inscription obligatoire.	22 13h30 à 14h30 : Club de marche. Point de rencontre Subway de Nicolet. Inscription obligatoire. 5 personnes maximum.	23 10h00 à 12h00 : Autogestion de l'estime de soi. (Groupe fermé) 13h00 à 14h30 : Destination Voyage au Maroc. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.
26 9h30 à 11h00 : Ma routine de soin du corps. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.	27 13h30 à 14h30 : Jaser pour jaser. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.	28 13h30 à 15h30 : Journal créatif : "Soulcollage". 4 personnes maximum. Inscription obligatoire.	29 13h30 à 14h30 : Club de marche. Point de rencontre Subway de Nicolet. Inscription obligatoire. 5 personnes maximum.	30) 13h00 à 14h30 : Désencombrer son logement. Inscription obligatoire. 4 personnes maximum.

Toutes les activités se feront sur réservation téléphonique. Pour réserver, vous devez appeler à La Traverse du Sentier au 819-293-6416, laisser votre message sur le répondeur et avoir un retour d'appel confirmant votre inscription. **Vous devez vous déplacer par vos propres moyens l'endroit de l'activité.** CLUB DE MARCHE : annulé si la température ne le permet pas. Lorsque nous sommes à l'intérieur, vous devez en tout temps porter le masque et tenir une distance de deux mètres avec autrui en plus de respecter les consignes de désinfections des mains. Nous savons que l'ajout de toutes ces mesures peut causer des inconvénients, mais nous le faisons dans le but de vous protéger. **CE CALENDRIER PEUT ÊTRE SOUMIS À CHANGEMENT SELON LES CIRCONSTANCES ENTOURANT LA PANDÉMIE.**