

MARS 2023

LUNDI 9H30 À 11H30 FERMÉ		MARDI FERMÉ 13H30 À 15H30		MERCREDI 9H30 À 11H30 13H30 À 15H30		JEUDI 9H30 À 11H30 13H30 À 15H30		VENDREDI 9H30 À 11H30 13H30 À 15H30	
Qi-Gong 27	FERMÉ 28	Groupe de discussion mieux-être 1	* Autogestion de la dépression (groupe fermé) 2	Milieu de vie Centre de doc 3	FERMÉ	Atelier culinaire	Écriture thérapeutique (groupe fermé)	Yoga sur chaise	
FERMÉ		Création artistique: Peinture acrylique			Qi-Gong 6	FERMÉ 7	* Autogestion de la dépression (groupe fermé) 9	Atelier 10 sur le budget présenté par CIBES	
FERMÉ	FERMÉ	Bingo	Vie Active	Milieu de vie Centre de doc	FERMÉ	FERMÉ			
Qi-Gong 13	FERMÉ 14	Groupe de discussion mieux-être 15	* Autogestion de la dépression (groupe fermé) 16	Milieu de vie Centre de doc 17	FERMÉ	* Cuisinons à la Carotte Joyeuse	FERMÉ	Initiation Yoga au sol	
FERMÉ		<u>11h30 à 14h30</u> Dîner-causerie (apporte ton lunch)			Qi-Gong 20	FERMÉ 21	* Autogestion de la dépression (groupe fermé) 23	Atelier 24 diminuons le stress	
FERMÉ	Atelier culinaire	FERMÉ (Choix impossible)	Vie Active	Yoga sur chaise	FERMÉ				
Qi-Gong 27	FERMÉ 28	Groupe de discussion mieux-être 29	* Autogestion de la dépression (groupe fermé) 30	Milieu de vie Centre de doc 31	FERMÉ	Milieu de vie Centre de doc	* \$ <u>17h à 19h</u> Souper-amitié (au Stratos de Nicolet)	* Sortie de gars	
FERMÉ	Milieu de vie Centre de doc	Méditation							

À NOTER

\$ = ACTIVITÉ PAYANTE

* = ACTIVITÉ À L'EXTÉRIEUR DES LOCAUX HABITUELS

Inscription obligatoire SAUF POUR LE MILIEU DE VIE

TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU À L'HEURE INDIQUÉE DANS LE HAUT DU CALENDRIER À MOINS D'INDICATION CONTRAIRE DANS LA CASE.

En période hivernale, lors des intempéries, la Traverse du Sentier sera fermée au même titre que le Centre de services scolaire de la Riveraine.



APPELLE-NOUS

(819) 293-6416

ÉCRIS-NOUS

INFO@TRAVERSEDUSENTIER.ORG

FACEBOOK: TRAVERSEDUSENTIER

VIENS-NOUS VOIR

CENTRE GABRIELLE GRANGER

690 RUE MGR PANET

BUREAU 107

NICOLET, J3T 1W1

