

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<p>Rappel : tous les jeudis pm, les Ateliers de l'Élan offrent 2 activités qui sont intégrées dans les autres programmes de Montfort Renaissance et qui apportent un soutien à ses clients. 😊</p>			1 10-3h : <b>Inscriptions</b>	2 10-12h : <b>Inscriptions</b> 1-3h : Les vendredis poches ●
5 10-10h45 : Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ● 1-3h : Les copains d'abord ● 1-3h : Cercle des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	6 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire (300 Ave des Pères-Blancs) ●	7 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : PAIR ●	8 6-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●	9 10-12h : Projet équin ● Levée de fonds à 2 \$ 1-3h : Jeux en folie ●
12 10-10h45 : Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ● 1-3h : Rencontre du journal ●	13 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire (300 Ave des Pères-Blancs) ●	14 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : PAIR ●	15 5h : Ma ville, le soir, l'été (sortie en soirée, lieu à déterminer, par marche et transport en commun) ●	16 11h15-12 h : Club de marche ● 1-3h : Les vendredis poches ●
19 10-10h45 : Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ● 1-3h : Les copains d'abord ● 1-3h : cercle des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	20 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire (300 Ave des Pères-Blancs) ●	21 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-2h30 : *Comité des Ambassadeurs du Code de vie ●	22 5h30-8h : Cercle des écrivains ● et des artisans <i>*comprend les perles, peinture...</i>	23 10-12h : Projet équin ● Levée de fonds à 2 \$ 1-3h : Jeux en folie ●
26 10-10h45 Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ● 1-3h : Rencontre du journal ●	27 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire (300 Ave des Pères-Blancs) ●	28 10-11h : Méditation et pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-2h30 : * Comité des Ambassadeurs du Code de vie ●	29 5-8h : Souper-cinéma ●	30 10h15-12h45 : Club de marche + <u><a href="#">pique-nique au parc Strathcona</a></u> 1-3h : Les vendredis poches ●

## HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux

# Juillet

## Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi
3 <b>Congé férié</b>	4 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	5 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-2h30 : Comité des Ambassadeurs du Code de vie (final) ●	6 6-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●	7 10-12h : Projet équin ● Levée de fonds à 2 \$ 1-3h : Jeux en folie ●
10 10-10h45: Méditation/chakras ● 11h15-12h : Club de marche ● 1-3h : Les copains d'abord ●	11 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	12 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : Cercle des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	13 5h : Ma ville, le soir, l'été ● (sortie en soirée, lieu à déterminer, par marche et transport en commun)	14 11h-12 h : Club de marche ● 1-3h : Les vendredis poches ●
17 10-10h45 Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ● 1-3h : Rencontre du journal ●	18 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	19 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : Comité consultatif ●	20 5h30-8h : Le cercle des écrivains et des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	21 10-11h : Projet équin ● 11h15-12h30 : Comité des Ambassadeurs du Code de vie (préparation présentation et autres) ● 1-3h : Jeux en folie ●
24 10-10h45 : Méditation/chakra ● 11-12h : Club de marche ● 1-3h : Les copains d'abord ●	25 1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	26 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Club de marche ● 1-3h : Cercles des artisans & écrivains ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	27 <b>Présentation du code de vie simplifié</b> 5-8h : Souper-cinéma et anniversaires du mois ●	28 10h15-12h45 : Club de marche + + <u><a href="#">pique-nique au parc Strathcona</a></u> ● 1-3h : Les vendredis poches ●

Rappel : tous les jeudis pm, les Ateliers de L'Élan offrent 2 activités qui sont intégrées dans les autres programmes de Montfort Renaissance et qui apportent un soutien à ses clients. ☺

### HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux

lundi	mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 10-10h45 Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ●  1-3h : Rencontre du journal ●	1  1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	2 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : Cercle des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	3   6-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●	4 10-12h : Projet équin ●  1-3h : Jeux en folie ●
7  <b>Congé férié</b>	8  1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	9 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : Cercles des artisans & écrivains ●	10 5h : Devenir peintre d'un soir ●	11 <b>**MARCHE de 5 km pour la santé mentale (Pavillon Dow's Lake)</b> ● 1-3h : Les vendredis poches ●
14 10-10h45 Méditation/chakras ● 11h15-12h : Club de marche ●  1-3h : Les copains d'abord ●	15  1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	16 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : Session d'information sur le projet théâtre ●	17   5h30-8h : Cercle des écrivains et des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	18 10-12h : Projet équin ●  1-3h : Jeux en folie ●
21 10-10h45 Méditation/chakra ● 11-12h : Club de marche ●  1-3h : Rencontre du journal ●	22  1-1h45 : Chronique nutrition ● 2h : Jardin communautaire ● (300 Ave des Pères-Blancs)	23 10-11h : Méditation/pratique ● 11h15-12h : Entraînement physique ● 1-3h : Cercle des artisans ● <i>*comprend les perles, peinture...</i>	24 ●   5h-8h : Souper-cinéma et anniversaires du mois ●	25 11h15-12 h : Club de marche + pique-nique ● 1-3h : Les vendredis poches ● <b>*** date plan B MARCHE de 5 km (Pavillon Dow's Lake)</b>
28 10-10h45 Méditation/chakras ● 11-12h : Club de marche ●  1-3h : Les copains d'abord ●	29	30	31 10-3h : <b>Inscriptions</b>	1 10-12h : <b>Inscriptions</b>

Rappel : tous les jeudis pm, les Ateliers de L'Élan offrent 2 activités qui sont intégrées dans les autres programmes de Montfort Renaissance et qui apportent un soutien à ses clients. ☺

### HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux

# Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



## HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux