

Juin 2018

Les Ateliers de L'Élan

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



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
						31 Inscriptions		1 Inscriptions	
4 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	5 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes	13h à 15h Ateliers Flash : À déterminer	6 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée)	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	7 16h45 à 20h Soirée musicale	8 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
11 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	12 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Levées de fonds	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	13 10h à MIDI Jardin communautaire et Fenêtre verte	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	14 16h45 à 20h Ce soir, on sort!	15 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
18 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	19 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	20 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée)	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	21 16h45 à 20h Souper et cinéma	22 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
25 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	26 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Levées de fonds	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	27 10h à MIDI Jardin communautaire et Fenêtre verte	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	28 16h45 à 20h Activités diverses	29 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de 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.



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
2 FÊTE DU CANADA 		3 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes 13h à 15h Rencontre du Comité consultatif		4 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée) 13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation		5 16h45 à 20h Soirée musicale		6 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche 13h à 15h Jeu de poches	
9 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation 13h à 15h Aire ouverte		10 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Levées de fonds 13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)		11 10h à MIDI Jardin communautaire et Fenêtre verte 13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation		12 16h45 à 20h Ce soir, on sort!		13 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche 13h à 15h Jeu de poches	
16 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation 13h à 15h Aire ouverte		17 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes 13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)		18 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée) 13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation		19 16h45 à 20h Souper et cinéma		20 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche 13h à 15h Jeu de poches	
23 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation 13h à 15h Aire ouverte		24 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Levées de fonds 13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)		25 10h à MIDI Jardin communautaire et Fenêtre verte 13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation		26 16h45 à 20h Activités diverses		27 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche 13h à 15h Jeu de 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.



Août 2018

Les Ateliers de L'Élan

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



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
30 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	31 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	1 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée)	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	2 16h45 à 20h Soirée musicale	3 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
6 CONGÉ CIVIQUE		7 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Levées de fonds	13h à 15h Atelier Flash : À déterminer	8 10h à MIDI Jardin communautaire et Fenêtre verte	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	9 16h45 à 20h Ce soir, on sort!	10 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
13 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	14 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	15 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée)	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	16 16h45 à 20h Souper et cinéma	17 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
20 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	21 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Levées de fonds	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	22 10h à MIDI Jardin communautaire et Fenêtre verte	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	23 16h45 à 20h Activités diverses	24 10h à 11h Cercle des Écrivains 11h à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches	
27 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Aire ouverte	28 10h à MIDI Découpage artistique et confection de cartes	13h à 15h Groupe PAIR (sur inscription)	29 10h à MIDI Jeux extérieurs (en cas de pluie : jeux de sociétés ou JAM spontanée)	13h00 à 14h Conditionnement physique 14h15 à 15h Méditation	30 <u>Inscriptions</u>	31 <u>Inscriptions</u>		

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.

