


DÉCEMBRE 2018



Les Ateliers de L'Élan 613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
3 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	4 10h à MIDI FERMÉ	13h à 15h Perles etc : des anges pour Noël (un beau cadeau à offrir!)	5 JOURNÉE PYJAMA 10h-12h : décorations des locaux de Noël 1h-3h : film de Noël et petites gâteries		6 DONNEZ VOTRE NOM À Karine pour la pizza.		7 10h à MIDI Venez évaluer l'Élan! & DÎNER PIZZA (pour les participants)	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
10 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	11 10h à MIDI Comité Horaire des fêtes	13h à 15h Cuisine express : biscuits de Noël	12 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active	13h à 15h Création de cartes De Noël	13		14 10h-2h : PARTY DE NOËL	
17 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	18 10h à 10h45 Journal 11h à midi Comité Horaire des fête	13h à 15h ATELIER FLASH P.A.I.R Noël	19 10h à MIDI Venez évaluer l'Élan & DÎNER PIZZA (pour les participants)	13h à 15h Perles etc (des anges pour Noël) & Création de cartes De Noël	20 16h45 à 20h Souper et marche au centre-ville pour admirer les lumières de Noël		21 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte
24 F	E	25 R	M	26 É DONNEZ VOTRE NOM À Karine pour la pizza.		27		28  Joyeuses Fêtes!	

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.



Les Ateliers de L'Élan

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

JANVIER 2019



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi				
31		1		2		3		4				
		F		E		R		M				
7	10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	8	10h à MIDI Cercle des artisans	13h à 15h Chronique nutrition et bouchées	9	10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Création de cartes	10	11	10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
14	10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	15	10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Comité carnaval	13h à 15h Ateliers Flash : Introverti(e) / extravertie?	16	10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Perles etc.	17	18	10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
21	10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	22	10h à MIDI Cercle des artisans	13h à 15h Cuisine Express	23	10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 14h Création de cartes	24	25	10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
28	10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	29	10h à MIDI Déjeuner au comité consultatif	13h à 15h Ateliers Flash : Comprendre la communication	30	10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Perles etc.	31	17h à 20h Souper communautaire et activités libres		

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.



FÉVRIER 2019



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
								1 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
4 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	5 10h à MIDI Comité carnaval	Ateliers Flash (à déterminer)	6 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Création de cartes	7		8 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
11 10h à midi On joue dehors!	13h à 15h Explor'art	12 ENSEMBLE DIRECTION SCULPTURES DE GLACE! (Bal-de-Neige)		13 JOURNÉE SPÉCIALE CÉLÉBRONS LA ST-VALENTIN Célébrons nos amitiés (détails à venir)		14		15 11h30 à 12h45 DÎNER BINES & MACARONI 😊	13h à 15h BINGO!
18 FERMÉ JOURNÉE DE LA FAMILLE		19 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Cuisine express (levées de fonds)	13h à 15h Ateliers Flash : Je découvre mes archétypes	20 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Perles etc.	21		22 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
25 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier Explor'art	26 FERMÉ		27 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation	13h à 15h Création de cartes	28 17h à 20h Souper communautaire Vernissage EXPO'ART! Venez voir nos œuvres!			

CARNAVAL DE L'ÉLAN DU 11 AU 15 FÉVRIER

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.

