

Calendrier des Ateliers de l'Élan

JANVIER 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
3 CONGÉ FÉRIÉ	4 CONGÉ FÉRIÉ	5 10h-11h ZOOM FIT 11h30-12h MÉDITATION 1h30-2h45 CAFÉ DES MÉLOMANES 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)	6 10h30-12h ATELIERS FLASH 1h30-3h TOUT LE MONDE EST ÉCRIVAIN	7 10h-11h30 CLUB DE MARCHÉ 1h30-3h ARTISANAT 3h-4h TEMPS D'APPEL (Chantale)
10 11h-12h YOGA 1h30-3h LE SECOND SOUFFLE 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)	11 10h30-11h30 LE COMITÉ JOURNAL 1h30-3h AQUARELLE (Josie)	12 10h-11h ZOOM FIT 11h30-12h MÉDITATION 1h-2h45 CAFÉ DES MÉLOMANES 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)	13 10h30-11h30 COMITÉ CONSULTATIF 2h-4h TEMPS D'APPEL (Jiji)	14 10h-12h TEMPS D'APPEL (Jiji) 1h30-3h LE RYTHME DANS LA PEAU 3h-4h TEMPS D'APPEL (Chantale)
17 11h-12h YOGA 1h30-3h SECOND SOUFFLE 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)	18 10h30-12h CAFÉ RENCONTRE 1h30-3h AQUARELLE (Josie)	19 10h-11h ZOOM FIT 11h30-12h MÉDITATION 1h-2h45 CAFÉ DES MÉLOMANES 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)	20 PRÉPARATION ÉLAN GOURMET	21 10h-11h30 CLUB DE MARCHÉ 1h30-3h ÉLAN GOURMET 3h-4h TEMPS D'APPEL (Chantale)
24 11h-12h YOGA 1h30-3h SECOND SOUFFLE 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)	25 10h30-11h30 LE COMITÉ JOURNAL 1h30-3h AQUARELLE (Josie)	26 10h-11h ZOOM FIT 11h30-12h MÉDITATION 1h-2h45 CAFÉ DES MÉLOMANES 9h-12h. TEMPS D'APPEL (Chantale)	27 10h30-12h ATELIER FLASH 6h-7h30 TOUT LE MONDE EST ÉCRIVAIN	28 10h-12h TEMPS D'APPEL (Jiji) 1h30-3h LE RYTHME DANS LA PEAU 3h-4h TEMPS D'APPEL (Chantale)
31 11h-12h YOGA 1h30-3h SECOND SOUFFLE 9h-12h TEMPS D'APPEL (Chantale)				

Les Ateliers ont lieu sur la plateforme ZOOM.

Pour t'y joindre, télécharge l'application : <http://zoom.us/>
Puis, clic sur "joindre" et inscrit l'information suivante:

CODE : 486 858 8910
Mot de passe : elan2020

Temps d'appels de Chantale, notre paire aidante
les lundis et mercredis matins, et les vendredis de 15hr à 16h



Julie-Jeanne (Jiji) 613-878-2825



jlatremouille@mri.ca



Chantale L. 613-890-7812



elan@mri.ca