

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>P = PRÉSENTIEL</b> <b>H = HYBRIDE</b> <b>Z = ZOOM</b>	<b>1</b> 10h30-12h00 (nous toutes) <b>LE JOURNAL DE L'ÉLAN</b> 12h45 - 13H30 (nous toutes) AIRE OUVERTE 13h30-15h30 (Josie & Chantale) <b>AQUARELLE</b> H	<b>2</b> 11h-12h (Jiji) <b>ZOOM FIT</b> Z 13h - 13H30 (nous toutes) TEMPS D'APPELS Z 13h30-15h15 (Chantale) <b>CAFÉ DES MÉLOMANES</b>	<b>3</b> 11h00 à 12h15 (Jiji & Isa) <b>CLUB DE MARCHÉ</b> P 12h15 - 13H15 (nous toutes) AIRE OUVERTE 13h00-15h00 (Chantale) <b>CERCLE DES ARTISANS</b> H	<b>4</b> 10h30-12h00 (Jiji) <b>JOURNAL GRATITUDE</b> Z 13h30- 15H30 (Chantale) TEMPS D'APPELS 13h00-15h00 (Jiji & Isa) <b>VIENS DANSER !</b> Z
	<b>7</b> 10h-10h30 (Jiji) <b>MÉDITATION</b> Z 11h-12h (Jiji) <b>YOGA</b> Z 13h30-15h (Chantale) <b>SECOND SOUFFLE</b> Z	<b>8</b> 10h30-12h (nous toutes) <b>COMITÉ CONSULTATIF</b> H 12h45 - 13H30 (nous toutes) AIRE OUVERTE 13h30-15h30 (Josie & Chantale) <b>DESSIN</b> H	<b>9</b> 11h-12h (Jiji) <b>ZOOM FIT</b> Z 13h - 13H30 (nous toutes) TEMPS D'APPELS 13h30-15h00 (Isa) <b>Cercle des écrivains</b> Z	<b>10</b> 11h00 à 12h15 (Jiji & Isa) <b>CLUB DE MARCHÉ</b> P 12h15 - 13H15 (nous toutes) AIRE OUVERTE 13h00-15h00 (Chantale) <b>Jeux de sociétés</b> P
<b>14</b> 10h-10h30 (Jiji) <b>MÉDITATION</b> Z 11h-12h (Jiji) <b>YOGA</b> Z 13h30-15h (Chantale) <b>SECOND SOUFFLE</b> Z	<b>15</b> 9h00 -13h (nous toutes) <b>Programmation &amp; gestion des activités</b> 13h30-15h30 (Josie & Chantale) <b>AQUARELLE</b> H	<b>16</b> 11h-12h (Jiji) <b>ZOOM FIT</b> Z 13h - 13H30 (nous toutes) TEMPS D'APPELS Z 13h30-15h15 (Chantale) <b>CAFÉ DES MÉLOMANES</b>	<b>17</b> 10h-12h (Jiji & Isa) <b>CUP CAKE CLUB</b> Z 13h30-15h (Isa) <b>Décoration Cup Cake Club</b> H	<b>18</b> Les conseillères sont en formation 11h30 - 13h30 TEMPS D'APPELS avec Chantale
<b>21</b> 10h-10h30 (Jiji) <b>MÉDITATION</b> Z 11h-12h (Jiji) <b>YOGA</b> Z 13h30-15h (Chantale) <b>SECOND SOUFFLE</b> Z	<b>22</b> 10h30-12h00 (nous toutes) <b>LE JOURNAL DE L'ÉLAN</b> H 12h45 - 13H30 (nous toutes) AIRE OUVERTE 13h30-15h30 (Josie & Chantale) <b>DESSIN</b> H	<b>23</b> 10h-11h (Jiji) <b>ZOOM FIT</b> Z 12h à 13h <b>Dégustation surprise!</b> 13h30-15h00 (Jiji) <b>Cercle des écrivains</b> Z	<b>24</b> 11h00 à 12h15 (Jiji & Isa) <b>CLUB DE MARCHÉ</b> P 12h15 - 13H15 (nous toutes) AIRE OUVERTE 13h00-15h30 (nous toutes) <b>Peinture collective</b> P	<b>25</b> 10h30-12h00 (Jiji) <b>JOURNAL GRATITUDE</b> Z 13h - 13H30 (nous toutes) TEMPS D'APPELS 13h30-15h (Chantale) <b>JUSTE POUR PARLER</b> Z
<b>28</b> 10h-10h30 (Jiji) <b>MÉDITATION</b> Z 11h-12h (Jiji) <b>YOGA</b> Z 13h30-15h (Chantale) <b>SECOND SOUFFLE</b> Z	<b>29</b> 9h00 -13h (nous toutes) <b>Programmation &amp; gestion des activités</b> 13h30-15h30 (Jiji & Isa) <b>ATELIER FLASH</b> H	<b>30</b> 11h-12h (Jiji) <b>ZOOM FIT RELAX</b> Z 13h - 14H30 (Chantale) TEMPS D'APPELS 13h30-15h30 (Jiji & Isa) <b>ATELIER FLASH</b> Z	<h2>Les Ateliers de l'Élan</h2> <p>346 Ch. Montréal, Vanier 613-744-2244 poste 600 ou 614</p>	

# Calendrier des Ateliers de l'Élan

## NOVEMBRE

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**

**Chantale, notre paire aidante**

Chantale L. 613-890-7812

[elan@mri.ca](mailto:elan@mri.ca)

### Conseillères

**Julie-Jeanne (Jiji)**

613-878-2825

[jlatremouille@mri.ca](mailto:jlatremouille@mri.ca)

**Isabelle (Isa)**

343-777-3531

[idion@mri.ca](mailto:idion@mri.ca)

