

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>2</b>  <b>JOUR FÉRIÉ</b>	<b>3</b>  <b>JOUR FÉRIÉ</b>	<b>4</b> 13H-15H (nous toutes) TEMPS D'APPELS <b>PRÉPARATION            POUR LA            NOUVELLE ANNÉE</b>	<b>5</b> 13H-15H (nous toutes) TEMPS D'APPELS <b>PRÉPARATION            POUR LA            NOUVELLE ANNÉE</b>	<b>6</b> 13H-15H (nous toutes) TEMPS D'APPELS <b>PRÉPARATION            POUR LA            NOUVELLE ANNÉE</b>
<b>9</b> 10H-10H30 (Jiji) Z <b>MÉDITATION</b> 11H-12H (Jiji) Z <b>YOGA</b> 13H30-15H (Chantale) Z <b>SECOND SOUFFLE</b>	<b>10</b> 10H30-12H (nous toutes) H <b>LE JOURNAL DE L'ÉLAN</b> 12H-13H30 (nous toutes) P AIRE OUVERTE 13H30-14H30 (nous toutes) <b>COMITÉ CONSULTATIF</b> H	<b>11</b> 11H-12H (Jiji) H <b>ZOOM FIT</b> 12H-13H30 (nous toutes) P AIRE OUVERTE 13H30-15H30 (Isa) <b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b> P	<b>12</b> 10H30-12H (Chantale) H <b>JUSTE POUR RIRE</b> 12H15-13H (nous toutes) P AIRE OUVERTE 10H-12H (Isa) P <b>CERLCE DE MUSIQUE</b> P	<b>13</b> 10H00-12H30 (nous toutes) P <b>ATELIER PAIR</b> 13H-13H30 (nous toutes) P TEMPS D'APPELS 13H30-14H30 (Nous toutes) <b>CLUB DE MARCHÉ</b> P
<b>16</b> 10H-10H30 (Jiji) Z <b>MÉDITATION</b> 11H-12H (Jiji) Z <b>YOGA</b> 13H30-15H (Chantale) Z <b>SECOND SOUFFLE</b>	<b>17</b> 10H-12H <b>BRACELETS</b> H (Chantale) 12H-13H30 (nous toutes) P AIRE OUVERTE 13H30-15H30 (Jiji & Chantale) <b>AQUARELLE avec Josie</b> H	<b>18</b> 11H-12H (Jiji) H <b>ZOOM FIT</b> 13h-13H30 (nous toutes) TEMPS D'APPELS 13H30-15H30 (Isa) H <b>ÉLAN GOURMET</b>	<b>19</b> 11H-12H (Jiji) Z <b>MÉDITATION</b> 12H15-13H (nous toutes) P AIRE OUVERTE 13H-14H30 (Isa) H <b>ARTISANAT</b>	<b>20</b> 10H-12H30 (nous toutes) P <b>ATELIER PAIR</b> 13H-13H30 (nous toutes) P TEMPS D'APPELS 13H30-14H30 (nous toutes) P <b>CLUB DE MARCHÉ</b>
<b>23</b> 10H-10H30 (Jiji) Z <b>MÉDITATION</b> 11H-12H (Jiji) Z <b>YOGA</b> 13H30-15H (Chantale) Z <b>SECOND SOUFFLE</b>	<b>24</b> 9H-13H00 (nous toutes) <b>PROGRAMMATION &amp;            GESTION DES ACTIVITÉS</b> 13H30-15H30 (Isa & Chantale) <b>DESSIN avec Josie</b> H	<b>25</b> 11H-12H (Jiji) H <b>ZOOM FIT</b> 13H-13H30 (nous toutes) P TEMPS D'APPELS 13H30-15H30 (nous toutes) <b>ACTIVITÉ SPÉCIALE</b> P Musée des Sciences & Technologies	<b>26</b> 10H-12H (Isa) Z <b>CUPCAKE CLUB</b>  13H30-15H (Isa) Z <b>Décoration CupCake Club</b>	<b>27</b> 10H-12H30 (nous toutes) P <b>ATELIER PAIR</b> 12H15-13H (nous toutes) P AIRE OUVERTE 13H30-14H30 (nous toutes) P <b>CLUB DE MARCHÉ</b>
<b>30</b> 10H-10H30 (Jiji) Z <b>MÉDITATION</b> 11H-12H (Jiji) Z <b>YOGA</b> 13H30-15H (Chantale) Z <b>SECOND SOUFFLE</b>	<b>31</b> 10H-12H <b>BRACELETS</b> H (Chantale) 12H-13H30 (nous toutes) P AIRE OUVERTE 13H30-15H30 (Jiji & Chantale) <b>AQUARELLE avec Josie</b> H	<b>Les Ateliers de l'Élan</b> 346 Ch. Montréal, Vanier 613-744-2244 poste 600 ou 614		

P = PRÉSENTIEL  
 H = HYBRIDE  
 Z = ZOOM

# Calendrier des Ateliers de l'Élan

## Janvier

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**

### Conseillières

**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)

### Paire aidante

**Chantale, notre paire aidante**

Chantale L. 613-890-7812

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

