

~ Decembre 2017 ~

ARUNDEL, BRÉBEUF, MONTCALM

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 13:00-14:00 Clinique Course 3 nov. au 8 dec. 60\$ (MS) 16:00-17:00 Fléchettes @ Légion 17:30-22:00 TGIF @ Légion 18:30-21:00 Danse country avec orchestre @ Salle communautaire 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire 19:00-21:00 ELIZABETH VÉZINA : The Raging Grannies @ Bibliothèque d'Arundel	2 9:00-10:00 YOGA Flow @ Garage municipal (MS) 13:00-15:00 Cours de danse en ligne @ Salle communautaire 14:00-15:00 Fête de Noël pour les enfants @ La légion
3 15:00-18:00 YOGA Nidra + vin et chocolat @ Légion 30\$ (MS)	4 9:00-12:00 Matinées Artisanales @ salle communautaire gratuit 9:00-10:00 Slow and gentle chair YOGA - Arundel legion 12\$ (MS) 10:30-11:30 Yoga 55 ans + @ résidence de Weir 5\$ (MS) 13:00-16:00 Art - centre communautaire 13:00-14:00 YOGA/COURSE 6 nov. au 11 dec. 60\$ (MS) 18:00-19:00 Zumba @ salle communautaire	5 9:00-10:00 YOGA Flow @ Légion (MS) 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	6 13:00-15:00 Bridge @ Légion 13:30-15:00 Pétanque à tout @ centre communautaire 16:00-17:00 YOGA flow @ Garage Municipal 12\$(MS)	7 11:00-13:00 Apprendre à courir (10 Km ou 1 H) 13 semaines 100\$ (endroit à confirmer) (MS)	8 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 18:30-21:00 Danse country avec orchestre @ Salle communautaire 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	9 9:00-10:00 YOGA Flow @ Garage municipal (MS) 12:00-15:00 Fête de Noël @ Serre d'Arundel 13:00-15:00 Cours de danse en ligne @ Salle communautaire
10 11:00-14:00 Guignolée @ Arundel, Barkmere et Montcalm	11 9:00-12:00 Matinées Artisanales @ salle communautaire gratuit 9:00-10:00 Slow and gentle chair YOGA - Arundel legion 12\$ (MS) 13:00-16:00 Art - centre communautaire 13:00-14:00 YOGA/COURSE 6 nov. au 11 dec. 60\$ (MS) 18:00-19:00 Zumba @ salle communautaire	12 9:00-10:00 YOGA Flow @ Légion (MS) 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	13 13:00-15:00 Bridge @ Légion 16:00-17:00 YOGA flow @ Garage Municipal 12\$(MS)	14 11:00-13:00 Apprendre à courir (10 Km ou 1 H) 13 semaines 100\$ (endroit à confirmer) (MS) 11:30-13:00 Dîner communautaire 60 ans + @ Salle communautaire	15 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 11:30-13:00 Dîner Communautaire 55 ans et plus 8\$ réservation 819-687-9508 (obligatoire) @ centre communautaire 16:00-17:00 Fléchettes @ Légion 17:30-22:00 TGIF @ Légion 18:30-21:00 Danse country avec orchestre @ Salle communautaire 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	16 Peinture de Noël @ Légion 9:00-10:00 YOGA Flow @ Garage municipal (MS) 13:00-15:00 Cours de danse en ligne @ Salle communautaire
17	18 9:00-10:00 Slow and gentle chair YOGA - Arundel legion 12\$ (MS) 13:00-16:00 Art - centre communautaire 13:00-14:00 YOGA/COURSE 6 nov. au 11 dec. 60\$ (MS) 18:00-19:00 Zumba @ salle communautaire	19 9:00-10:00 YOGA Flow @ Légion (MS) 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	20 13:00-15:00 Bridge @ Légion 16:00-17:00 YOGA flow @ Garage Municipal 12\$(MS)	21 11:00-13:00 Apprendre à courir (10 Km ou 1 H) 13 semaines 100\$ (endroit à confirmer) (MS)	22 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 18:30-21:00 Danse country avec orchestre @ Salle communautaire 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	23 9:00-10:00 YOGA Flow @ Garage municipal (MS)
24	25 9:00-10:00 Slow and gentle chair YOGA - Arundel legion 12\$ (MS) 13:00-16:00 Art - centre communautaire	26 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	27 16:00-17:00 YOGA flow @ Garage Municipal 12\$(MS)	28	29 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 17:30-22:00 TGIF @ Légion 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	30 9:00-10:00 YOGA Flow @ Garage municipal (MS)
31	Toutes les activités (MS) : Contactez Marlene Seguin au 819-687-8566 pour plus d'informations et leçon privée All the activities (MS) : Contact Marlene Seguin for additional information or private lessons at 819-687-8566 Info : loisirsdes5m@gmail.com					