

ARUNDEL – BRÉBEUF - MONTCALM

~ Septembre 2017 ~

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS)	2 8:00-17:00 Marché aux puces 10:00-16:00 Marché de Récolte @ l'intersection de la rue du Village et route du Docteur-Henri (Arundel)
3 8:00-17:00 Marché aux puces	4 13:00-16:00 Art - centre communautaire	5 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	6	7 9:00-10:30 Pratique de Yoga avec Francine - centre communautaire-Gratuit	8 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	9 8:00-17:00 Marché aux puces
10 8:00-17:00 Marché aux puces	11 9:00-12:00 Matinées Artisanales @ salle communautaire gartuit 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 11 sept au 16 oct 60\$ (MS)	12 9:00-10:30 Yoga Flow @ Légion 15\$ (impromptu) (MS) 11:00-12:00 YOGA/COURSE extérieur 12 sept au 17 oct 60\$ (MS) 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	13 13:00-16:00 Pétanque à tout 16:00-17:00 YOGA flow @ Legion 12\$(MS)	14 9:00-10:30 Pratique de Yoga avec Francine - centre communautaire-Gratuit 11:00-13:00 Apprendre à courir (10 Km ou 1 H) 13 semaines 100\$ (endroit à confirmer) (MS)	15 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 13:00-14:00 Clinique Course 15 sept. au 20 oct. 50\$ (MS) 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	16 7:30-10:00 Défi Nature -course à pied @ Centre communautaire 8:00-17:00 Marché aux puces 9:00-10:00 YOGA plein air @ Park Beaven Creek 10\$ (MS) 10:00-16:00 Inauguration du Park du Corridor aérobique noyaux Montcalm 10:00-16:00 Inauguration du Park du corridor aérobique Noyaux Arundel 10:00-16:00 Marché de Récolte @ l'intersection de la rue du Village et route du Docteur-Henri 11:00-13:00 Apprendre à courir 13 semaines(sep. à déc.) 100\$ (endroit à confirmer) (MS)
17 8:00-17:00 Marché aux puces	18 9:00-12:00 Matinées Artisanales @ salle communautaire gartuit 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 11 sept au 16 oct 60\$ (MS)	19 9:00-10:30 Yoga Flow @ Légion 15\$ (impromptu) (MS) 11:00-12:00 YOGA/COURSE extérieur 12 sept au 17 oct 60\$ (MS) 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	20 13:00-16:00 Pétanque à tout 16:00-17:00 YOGA flow @ Legion 12\$(MS)	21 9:00-10:30 Pratique de Yoga avec Francine - centre communautaire-Gratuit 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) 13:00-14:00 Clinique Course 15 sept. au 20 oct. 50\$ (MS) 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	23 8:00-17:00 Marché aux puces 9:00-10:00 YOGA plein air @ Park Beaven Creek 10\$ (MS) 11:00-13:00 Apprendre à courir 13 semaines(sep. à déc.) 100\$ (endroit à confirmer) (MS)
24 8:00-17:00 Marché aux puces	25 9:00-12:00 Matinées Artisanales @ salle communautaire gartuit 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 11 sept au 16 oct 60\$ (MS)	26 9:00-10:30 Yoga Flow @ Légion 15\$ (impromptu) (MS) 11:00-12:00 YOGA/COURSE extérieur 12 sept au 17 oct 60\$ (MS) 13:00-16:00 Bridge 2\$ - centre communautaire 19:30-21:00 Légion-CRIB	27 13:00-16:00 Pétanque à tout 16:00-17:00 YOGA flow @ Legion 12\$(MS)	28 9:00-10:30 Pratique de Yoga avec Francine - centre communautaire-Gratuit 11:00-13:00 Apprendre à courir (10 Km ou 1 H) 13 semaines 100\$ (endroit à confirmer) (MS)	29 9:00-10:30 YOGA flow @ Legion 15\$ (MS) 10:00-16:00 Activité- Journée de la culture 11:30-13:00 Dîner Communautaire 55 ans et plus 8\$ réservation 819-687-9508 (obligatoire) @ centre communautaire 13:00-14:00 Clinique Course 15 sept. au 20 oct. 50\$ (MS) 19:00-22:00 Danse country - centre communautaire	30 8:00-17:00 Marché aux puces 9:00-10:00 YOGA plein air @ Park Beaven Creek 10\$ (MS) 10:00-16:00 activité-Journée de la Culture 11:00-13:00 Apprendre à courir 13 semaines(sep. à déc.) 100\$ (endroit à confirmer) (MS) 13:00-16:30 Activité-Journée de la culture

Loisirsdes5m@gmail.com pour info

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