

PROGRAMMATION

AUTOMNE

2023



MOUVEMENT ACTION LOISIRS INC.



[infomali@maskatel.net](mailto:infomali@maskatel.net)

450.771.6676

Voici les activités à venir pour **SEPTEMBRE À DÉCEMBRE**

**à conserver!**

## **LES ACTIVITÉS DE JOUR EN SEMAINE**

Comme le nombre de personnes est limité, nous vous demandons de réserver votre place dès maintenant en utilisant le **formulaire d'inscription**. Le ratio d'accompagnement est **d'un pour 6**. Afin de donner la chance à plus de participants de venir aux activités, il se peut que le nombre de journées soit limité par personne.

En cas d'absence, la journée ne pourra être reprise plus tard. Aucun remboursement.



Le formulaire d'inscription doit être complété et retourné **avant le 30 août**

**ENDROIT : Centre Humania, 1675 St-Pierre O,**

**9h à 15H**

**MAXIMUM : 15 PARTICIPANTS/jour**

### **DU LUNDI AU MERCREDI,**

Différentes activités sont proposées selon les intérêts des participants. Objectifs :

- ✓ Développer la motricité fine et la créativité via des activités artistiques
- ✓ Rester actif via des exercices sous forme de jeux dynamiques
- ✓ Développer de nouvelles habiletés manuelles, intellectuelles ou de nouveaux intérêts



**VOIR LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR LES DATES QU'IL Y A DES ACTIVITÉS**

« **JEUDI PRENDRE SOIN DE SOI** » Les activités proposées ont pour thème la santé. Que ce soit par l'exercice physique, la nutrition ou des outils pour gérer l'anxiété, les ateliers apprennent aux participants à améliorer leur hygiène de vie. **LA PERSONNE DOIT PARTICIPER ACTIVEMENT AUX ACTIVITÉS PROPOSÉES.**

Objectifs :

- ✓ Réduire le niveau de stress et améliorer la capacité à le gérer.
- ✓ Améliorer la condition physique par la pratique d'exercices quotidiens



**PRENEZ NOTE QUE LE BUREAU SERA FERMÉ DU 18 AOÛT AU 25 AOÛT**

**LUNDI 28 AOÛT ET MARDI 29 AOÛT, LES EMPLOYÉS SERONT EN FORMATION. IL N'Y AURA PAS D'ACTIVITÉS**

PROGRAMMATION

AUTOMNE

2023

## LES DIMANCHES ENTRE AMIS

Le ratio d'accompagnement est d'un pour 6



### VOICI LES DATES À VENIR :

Début des activités : 17-24 septembre

1-8-15-22-29 octobre

5-12-19-26 novembre

3-10 décembre



**ENDROIT : Centre Humania, 1675 St-Pierre O, 10h à 16H MAXIMUM : 30 PARTICIPANTS**

Les activités sont adaptées afin de permettre à nos membres de se divertir, de socialiser, de découvrir et d'apprendre par des activités ludiques. Animation, jeux, bricolages sont proposés aux participants.

Objectifs :

- ✓ Briser l'isolement, se faire des amis, avoir un sentiment d'appartenance avec un groupe
- ✓ Développer la motricité fine et la créativité via des activités artistiques
- ✓ Rester actif via des exercices sous forme de jeux dynamiques
- ✓ Développer de nouvelles habiletés manuelles, intellectuelles ou de nouveaux intérêts
- ✓ Se valoriser par la réalisation de projets personnels ou de groupe

**Déroulement des activités :** Chaque dimanche en avant-midi : 3 activités sont proposées aux participants et ils peuvent choisir selon leurs intérêts : Marche, activité animée ou activité sportive. Un courriel hebdomadaire est envoyé avec un aperçu des activités que l'équipe d'animation a préparé pour l'après-midi.

### CARTE D'ACTIVITÉS

Pour ceux qui désirent participer aux activités du dimanche, vous n'avez qu'à vous procurer une carte d'activités via le [formulaire d'inscription](#) que vous trouverez à la fin du document.

Celle-ci vous donne droit à 8 dimanches selon votre choix (aucune date limite). Nous conserverons la carte et nous vous la remettrons lorsqu'elle sera complétée.

Carte d'activités Coût: 75\$

M A L L  
MOUVEMENT ACTION LOISIRS INC.

Les dimanches entre amis

Nom du participant: \_\_\_\_\_

SPÉCIMEN

Aucune date limite

## PROGRAMMATION

### AUTOMNE

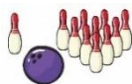
2023

## LES SPORTS



### LES QUILLES DU MERCREDI

De 15h30 à 17h30 au 5550, Trudeau



**DÉBUT DES QUILLES : 20 septembre** ←

Coût par semaine pour 3 parties :

Si vous avez vos souliers : **16\$**

Si vous avez besoin de souliers : **17\$**



**LES JEUDIS SOIR : De 19h à 20h15** à l'école Fadette, au 2250, Mailhot

**DÉBUT DES PRATIQUES: 28 septembre** Dernière partie avant Noël: **14 décembre**

Coût pour la session : **25\$**

## LES SOIRÉES DU VENDREDI : de 19h à 21h30



**LES SOIRÉES CINÉMA** au 1675 St-Pierre O **De 19h à 21h30**

Projection d'un film sur grand écran.

**COÛT POUR L'ENTRÉE : MEMBRE : 3\$ NON-MEMBRE : 5\$**

Popcorn fourni. Liqueur, chips : 1.00\$ chocolat 1.50\$

### PROCHAINES SOIRÉES :

15 SEPTEMBRE

13 OCTOBRE

10 NOVEMBRE

8 DÉCEMBRE

(Le choix du film est publié une semaine avant)



**LES SOIRÉES DISCO** au 1675 St-Pierre O **De 19h à 21h30**

Venez danser et vous amuser entre amis

**COÛT POUR L'ENTRÉE : MEMBRE : 3\$ NON-MEMBRE : 5\$**

Liqueurs, chips : 1.00\$ chocolat 1.50\$

### PROCHAINES SOIRÉES :

22 SEPTEMBRE

20 OCTOBRE

17 NOVEMBRE

15 DÉCEMBRE



**FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS AUTOMNE 2023**

PARTIE À CONSERVER POUR LES DATES				
NOM DE L'ACTIVITÉ	NB SEMAINES	DATES DE LA SESSION	COÛT	v
Les lundis**	14	Du 11 septembre au 18 décembre	140	
Les mardis**	15	Du 5 septembre au 19 décembre	150	
Les mercredis	16	Du 6 septembre au 20 décembre	160	
Jeudi Prendre soin de soi	16	Du 7 septembre au 21 décembre	160	
Les dimanches (si besoin)		Carte de 8 semaines au choix	75\$	
<b>TOTAL PAYÉ:</b>				

**\*\*CONGÉ LUNDI 28 AOÛT ET 4 SEPTEMBRE**

**\*\*CONGÉ MARDI 29 AOÛT**

**COUPON À RETOURNER AVEC LE PAIEMENT AVANT LE 30 AOÛT**

<b>NOM DU MEMBRE :</b> _____ <b>Téléphone :</b> _____				
<b>Option #1:</b> Vous pouvez payer en argent en ayant le montant exact dans une enveloppe <input type="checkbox"/>				
<b>Option #2 :</b> Par virement bancaire <input type="checkbox"/> Réponse : MALI <b>Option #3 :</b> Par chèque(s) <input type="checkbox"/>				
<b><i>Frais d'administration de 20\$ pour un chèque sans provision ou pour un arrêt de paiement</i></b>				
<b>VEUILLEZ COCHER LES ACTIVITÉS AUXQUELLES LE MEMBRE INSCRIT PLUS HAUT DÉSIRE PARTICIPER</b>				
NOM DE L'ACTIVITÉ	NB SEMAINES	DATES DE LA SESSION	COÛT	v
Les lundis**	14	Du 12 septembre au 18 décembre	140	
Les mardis**	15	Du 5 septembre au 19 décembre	150	
Les mercredis	16	Du 6 septembre au 20 décembre	160	
Jeudi Prendre soin de soi	16	Du 7 septembre au 21 décembre	160	
Les dimanches (si besoin)		Carte de 8 semaines au choix	75\$	
<b>TOTAL À PAYER :</b>				