

infomali@maskatel.net

450.771.6676

Voici les activités à venir pour **JANVIER À MARS**

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 5**.

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 20 DÉCEMBRE**

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 22 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER



PROGRAMMATION

HIVER

2024

LES DIMANCHES ENTRE AMIS

Le ratio d'accompagnement est d'un pour 6

VOICI LES DATES À VENIR :

RETOUR des activités : 14 JANVIER

21-28 janvier 4-11-18-25 février

3 MARS : IL N'Y A PAS D'ACTIVITÉS

10-17-24 Mars

31 Mars CONGÉ DE PÂQUES



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\$
Les dimanches entre amis

M A L L I
MOUVEMENT ACTION LOISIRS INC.

Nom du participant: _____

SPÉCIMEN

Aucune date limite

PROGRAMMATION

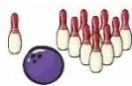
HIVER

2024

LES SPORTS

LES QUILLES DU MERCREDI

De 15h30 à 17h30 au 5550, Trudeau



RETOUR DES QUILLES : 17 JANVIER



Coût par semaine pour 3 parties :

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

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

DERNIÈRE PARTIE AVEC LES PARENTS :

13 DÉCEMBRE



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

Il n'y a plus de pratiques d'ici Noël **RETOUR DES PRATIQUES: 18 JANVIER**

Exceptionnellement, il n'y aura pas de coût pour la session d'hiver

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 :

8 DÉCEMBRE

12 JANVIER

9 FÉVRIER

8 MARS

(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 :

15 DÉCEMBRE

19 JANVIER

16 FÉVRIER

15 MARS



FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS HIVER 2024

PARTIE À CONSERVER POUR LES DATES				
NOM DE L'ACTIVITÉ	NB SEMAINES	DATES DE LA SESSION	COÛT	v
Les lundis	12	Du 8 JANVIER au 25 MARS	120	
Les mardis	12	Du 9 JANVIER au 26 MARS	120	
Les mercredis	12	Du 10 JANVIER au 27 MARS	120	
Jeudi Prendre soin de soi	12	Du 11 JANVIER au 28 MARS	120	
Les dimanches (si besoin)		Carte de 8 semaines au choix	75\$	
TOTAL PAYÉ:				

.....

COUPON À RETOURNER AVEC LE PAIEMENT AVANT LE 20 DÉCEMBRE ←

NOM DU MEMBRE : _____ Téléphone : _____				
Option #1: Vous pouvez payer en argent en ayant le montant exact dans une enveloppe <input type="checkbox"/>				
Option #2 : Par virement bancaire <input type="checkbox"/> Réponse : MALI Option #3 : Par chèque(s) <input type="checkbox"/>				
<i>Frais d'administration de 20\$ pour un chèque sans provision ou pour un arrêt de paiement</i>				
VEUILLEZ COCHER LES ACTIVITÉS AUXQUELLES LE MEMBRE INSCRIT PLUS HAUT DÉSIRE PARTICIPER				
NOM DE L'ACTIVITÉ	NB SEMAINES	DATES DE LA SESSION	COÛT	v
Les lundis	12	Du 8 JANVIER au 25 MARS	120	
Les mardis	12	Du 9 JANVIER au 26 MARS	120	
Les mercredis	12	Du 10 JANVIER au 27 MARS	120	
Jeudi Prendre soin de soi	12	Du 11 JANVIER au 28 MARS	120	
Les dimanches (si besoin)		Carte de 8 semaines au choix	75\$	
TOTAL À PAYER :				