Le Traversier du Cap-De-La-Madeleine
361,Notre-Dame Est
819-371-2721

Mois de la
NUTRITION ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
OBJECTIF: S'accorder le plaisir des saines habitudes de vie

Ouverture de 9hrs à 11hrs30
www.letraversier.org

mars 2010

mars 2010

l	m	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

avril 2010

l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	sam./dim.
1 mars	2	3	4	5	6
10:00 Déjeuner-Rencontre Extra: Crêpes au blé entier	10:00 Jeu de poches	10:00 Guide recettes: Déjeuners faciles et variés	Fermé	09:30 Cuisine communautaire: Carrés Rice Krispies	7
8	9	10	11	12	13
10:00 Déjeuner-Rencontre Extra: Cocktail de fruits frais	10:00 Jeu d'association Découverte santé !	09:30 Journal créatif Une personne inspirante	Fermé	10:00 À la découverte de nouveaux aliments !	13:00 Samedi de rire à T-R 14
15	16	17	18	19	20
10:00 Déjeuner-Rencontre Extra: Yogourt et fruits	10:00 Café-Rencontre : Qu'est-ce qui me fait plaisir?	09:30 Journal Créatif Je suis spécial	Fermé	09:30 Cuisine communautaire: Muffins aux carrottes	21
22	23	24	25	26	27
10:00 Déjeuner-Rencontre Extra: Muffins aux carrottes	10:00 Rallye dans le quartier	10:00 Guide recettes: Dîners faciles	Fermé	09:30 Cuisine communautaire: Végé pâté	13:00 Samedi de rire à T-R 28
29	30	31	1 avril	2	3
10:00 Déjeuner-Rencontre Extra: Fromage et raisins	Cabane à sucre Du-Bois-é Fermé	10:00 Guide recettes : Soupers faciles	Fermé	Fermé Vendredi Saint	4 Joyeuses Pâques

TRAVERSIER , SECTEUR CAP-DE-LA-MADELEINE
Maintenant situé au 361 Notre-Dame Est

À NE PAS MANQUER
CABANE À SUCRE LE 30 MARS
(Le Traversier sera fermé)