Le Traversier de Trois-Rivières
2096, Avenue A
819-371-2420

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

Ouverture de 13hrs à 17hrs
Jeudi de 13hrs à 20hrs
WWW.LETRAVERSIER.ORG

mars 2010

mars 2010

d	l	m	m	j	v	s
	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

d	l	m	m	j	v	s
				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 14:30 Café-Rencontre: Thème libre	2 14:30 Danse	3 14:30 Initiation au Chi-qong (mouvements doux et énergisants)	4 14:30 Art-Thérapie : La balance 17:00 Souper , apportez votre lunch! 18:30 Baseball-poches	5 14:30 Karaoké	6 7
8 14:30 Tournoi de hockey sur air	9 13:00 Renouvellement de la carte de membre $ 14:30 Atelier de théâtre 15:30 Distribution alimentaire (Moisson Mauricie)	10 14:30 Venez faire le plein d'énergie avec nos étapes de mise en forme!!	11 14:30 Art-Thérapie : L'image corporelle 17:00 Souper $ 18:30 Bingo, prix santé à gagner	12 14:30 À la découverte de nouveaux aliments!	13 13:00 Samedi de rire 14
15 14:30 Mise en forme avec la console Wii Quilles	16 13:00 Clinique d'impôt 14:30 Jeu de poches	17 14:30 AQV: Faire naître la motivation en soi	18 14:30 Art-Thérapie : Je suis spécial 17:00 Souper $ 18:30 Devine qui ?	19 14:30 Quizz sur les mythes et réalités de la nutrition et de l'activité physique	20 21
22 14:30 Tournoi de ping-pong	23 14:30 Atelier de théâtre 15:30 Distribution alimentaire (Moisson Mauricie)	24 14:30 AQV: Biologie 101: Ma santé, j'y vois !	25 Fermé	26 14:30 Atelier de connaissance de soi : Le voir c'est le croire !	27 13:00 Artisanat mosaïque $ 28
29 14:00 Choix du thème pour la soirée des artistes 14:30 Cuisine communautaire: Salade de légumineuse	30 11:00 Cabane à sucre Du-Bois-é à St-Louis-De-France Inscriptions requises $	31 13:30 Création de la murale 14:30 AQV : Quand manger devient un poids	1 avril 13:00 Pratique officielle 19:00 Soirée des artistes	2 Fermé Vendredi Saint	3 4 Joyeuses Pâques

VENEZ VOUS AMUSER AVEC LA CONSOLE WII
À PARTIR DE 13h00 À TOUS LES JOURS !
AQV : Atelier sur la Qualité de Vie

PROCHAINE SOIRÉE DES ARTISTES
EXEPTIONNELLEMENT JEUDI LE 1 AVRIL

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