

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## JUILLET 2026

| Dimanche     | Lundi | Mardi                                 | Mercredi                                         | Jeudi                                                                  | Vendredi                                                | Samedi |
|--------------|-------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|
|              |       |                                       | 1<br>FÊTE DU CANADA                              | 2<br>10H30 À 12H30<br>ATELIER HORTICULTURE                             | 3<br>13H00 À 14H30<br>SORTIE!<br>RÉSERVEZ VOTRE PLACE!  | 4      |
| 5            | 6     | 7<br>18H30 À 20H<br>S'AIDER SOI-MÊME  | 8<br>10H30 À 12H30<br>LE CAMION QUI FAIT DU BIEN | 9<br>10H30 À 12H30<br>YOGA SENSIBLE AU TRAUMA                          | 10<br>13H00 À 14H00<br>SORTIE!<br>RÉSERVEZ VOTRE PLACE! | 11     |
| 12           | 13    | 14<br>18H30 À 20H<br>S'AIDER SOI-MÊME | 15                                               | 16<br>10H30 À 12H30<br>ATELIER GESTION DES SYMPTÔMES LIÉES AUX TRAUMAS | 17<br>13H00 À 14H30<br>SORTIE!<br>RÉSERVEZ VOTRE PLACE! | 18     |
| 19           | 20    | 21<br>18H30 À 20H<br>S'AIDER SOI-MÊME | 22                                               | 23<br>10H30 À 12H30<br>YOGA SENSIBLE AU TRAUMA                         | 24<br>18H00 À 19H30<br>SORTIE!<br>RÉSERVEZ VOTRE PLACE! | 25     |
| 26<br>BRUNCH | 27    | 28<br>18H30 À 20H<br>S'AIDER SOI-MÊME | 29                                               | 30<br>10H30 À 12H30<br>ATELIER INTRODUCTION À LA RECORPO               | 31<br>13H00 À 14H30<br>SORTIE!<br>RÉSERVEZ VOTRE PLACE! |        |