







# janvier / février 2018

Activités au verso

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<b>14 JANVIER</b> Messe Saint-Bernard 10h Hip Hop 10h30	<b>15</b> Vie active 9h30 Karaté 18h30 Biblio 19h à 20h Conseil 20h	<b>16</b> Biblio 13h30 à 17h30 Vaccin bébé Zumba 19h30	<b>17</b> Vie active 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 et 19h à 20h Ballet-jazz 18h30 	<b>18</b> Biblio 13h30 à 17h30 Timer Training / Tabata 19h30	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> Messe Saint-Jude 10h Hip Hop 10h30	<b>22</b> Vie active 9h30 Karaté 18h30 Biblio 19h à 20h	<b>23</b> Biblio 13h30 à 17h30 Zumba 19h30	<b>24</b> Vie Active 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 et 19h à 20h Ballet-Jazz 18h30 	<b>25</b> Démarmots 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 Timer Training / Tabata 19h30	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> Messe Saint-Louis 10h Hip Hop 10h30	<b>29</b> Vie Active 9h30 Karaté 18h30 Biblio 19h à 20h	<b>30</b> Démarmots 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 Zumba 19h30	<b>31</b> Vie Active 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 et 19h à 20h Ballet-Jazz 18h30 	<b>1 FÉVRIER</b> Biblio 13h30 à 17h30 Timer Training / Tabata 19h30	<b>2</b> FADOQ: danse 19h30	<b>3</b>
<b>4</b> Messe Saint-Barnabé 10h Hip Hop 10h30	<b>5</b> Vie Active 9h30 Biblio 19h à 20h Karaté 18h30 Conseil municipal 20h	<b>6</b> Démarmots 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 Zumba 19h30	<b>7</b> Vie Active 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 et 19h à 20h Ballet-Jazz 18h30 	<b>8</b> Biblio 13h30 à 17h30 Timer Training / Tabata 19h30 	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b> Messe Saint-Bernard 10h	<b>12</b> Vie Active 9h30 Karaté 18h30 Biblio et 19h à 20h	<b>13</b> Démarmots 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 Zumba 19h30	<b>14</b> Vie Active 9h30 Biblio 13h30 à 17h30 et 19h à 20h Ballet-Jazz 18h30 	<b>15</b> Biblio 13h30 à 17h30 Timer Training / Tabata 19h30	<b>16</b>	<b>17</b> Souper spaghetti MDJ 17h



# Continue à Saint-Jude

Tous les lundis et mercredis de 9h30 à 10h30. La session se déroule au Centre communautaire de Saint-Jude du 8 janvier au 14 mars 2018. Aucune inscription nécessaire.



LUNDI	15h00 à 21h00
MARDI	15h00 à 21h00
MERCREDI	15h00 à 21h00
JEUDI	15h00 à 21h00
VENDREDI	15h00 à 22h00
SAMEDI	10h00 à 22h00
DIMANCHE	10h00 à 21h00

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES :  
De 10h à 22h00

## ACTIVITÉS POUR AMUSER LES ENFANTS

- BALLET JAZZ
- DÉMARMOTS
- KARATÉ
- HIP HOP



## ACTIVITÉS POUR SE TENIR EN FORME

- ZUMBA
- TIMER TRAINING / TABATA
- KARATÉ

