## 

## Programmation automne 2019

**\* Inscription jusqu’au 5 septembre 2019 \***

**Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 105.**

**de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00**

**450-746-1497**

 **La carte de membre au coût de 15$ est obligatoire pour assister à ces activités.**

**TAI CHI avec Mona Aussant**

**Tai chi 108 débutant Mardi 10 sept. 10h30 à 11h30  10 semaines 40$**

**Tai chi 108 groupe avancé Lundi 9 sept. 13h15 à 14h15  10 semaines 40$**

**Tai chi Santé Mercredi 11 sept. 10h30 à 11h30  10 semaines 40$**

**Tai chi Santé Mercredi 11 sept. 13h30 à 14h30  10 semaines 40$**

**CROISSANCE PERSONNELLE**

**L’harmonie entre la tête et le cœur  Lundi 10h à 11h30  3 semaines : 25$**

**Animé par Anny Williams et Grace Gauthier, ces ateliers vous aideront à mieux comprendre le comportement humain**

**et ouvrir son cœur à des avenues lumineuses de votre être.**

**Croissance personnelle Mardi 9h30 à 11h00  3 semaines: 25$**

**Animé par Alain Faucher**

**PEINTURE ET DESSIN**

**Découvrir par la peinture c’est voir autrement Lundi 9h00 à 10h30  10 semaines: 40$**

**Animé par Ghislaine Dubé, se découvrir en utilisant la peinture comme médium. (Le matériel est fourni)**

**Dessin au crayon plomb Mercredi 11 sept. 10h30 à 12h00 10 semaines : 15$**

**Animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin**

**ÉCRITURE ET THÉÂTRE**

**Création littéraire  Jeudi 19 sept. 13h00 à 14h30 6 semaines: 30 $**

**Animé par Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d’écriture par des thèmes originaux et des suggestions.**

**Option théâtre  Mercredi 11 sept. 18h00 à 20h 00 15 semaines : 115$**

**Animé par Dominique Chouinard. Découvrir votre talent théâtral en participant à l’élaboration d’une pièce.**

**ACTIVITÉS**

**Atelier de tricot et tricotin Mardi 10 sept. 9h00 à 11h30  Gratuit**

**Sous la responsabilité de Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette**

**Club d’échecs Sorel-Tracy Vendredi 6 sept. 19h à 22h  Carte de membre : 15$**

**Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2020.**

**Cours offert par le Centre de formation professionnelle : Gymnastique active, stretching et mémoire font aussi parti de notre programmation régulière.**

**Favoriser l’équilibre de la santé mentale, c’est notre travail !**