

Ouverture de la salle S103 du lundi au vendredi de 10H à 15H

Pour plus d'informations :
info@rdlt9.org ou (514)274-7358




Mai 2025



Biscuit, thé et café offerts lors de chacune de nos activités pour favoriser la convivialité et les échanges chaleureux.

RDLT RELANCE DES LOISIRS TOUT 9
5115 rue Rivard, métro Laurier
(514)274-7358, RDLT9.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			Relaxation / étirement 10H30-11h30 1	Réveil musculaire 10H30 à 11h30 2 Auberge espagnole 14h00 à 15h00
CAFE LIBRE 10H30 à 13h00 5 Marche avec bâton 14h à 15h00	Renforcement musculaire 10H30 à 11h30 6 Jeux de société 14h00 à 15h00	MÖLKKY 10H30 à 11h30 7 ATELIER CRÉATIF 14h00 à 15h00	Relaxation / étirement 10H30-11h30 8 CINÉ-CLUB 14h00 à 15h00	Réveil musculaire 10H30 à 11h30 9 Auberge espagnole 14h00 à 15h00
CAFE LIBRE 10H30 à 13h00 12 Marche avec bâton 14h à 15h00	Renforcement musculaire 10H30 à 11h30 13 Jeux de société 14h00 à 15h00	PÉTANQUE 10H30 à 13h00 14 ATELIER CRÉATIF 14h00 à 15h00	Relaxation / étirement 10H30-11h30 15 CINÉ-CLUB 14h00 à 15h00	Réveil musculaire 10H30 à 11h30 16 Auberge espagnole 14h00 à 15h00
CAFE LIBRE 10H30 à 13h00 19 Marche avec bâton 14h à 15h00	Renforcement musculaire 10H30 à 11h30 20 Jeux de société 14h00 à 15h00	MOLKY 10H30 à 13h00 21 ATELIER CRÉATIF 14h00 à 15h00	Relaxation / étirement 10H30-11h30 22 CONFÉRENCE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE 14H00	Réveil musculaire 10H30 à 11h30 23 Auberge espagnole 14h00 à 15h00
CAFE LIBRE 10H30 à 13h00 26 Marche avec bâton 14h à 15h00	Renforcement musculaire 10H30 à 11h30 27 Jeux de société 14h00 à 15h00	PÉTANQUE 10H30 à 13h00 28 ATELIER CRÉATIF 14h00 à 15h00	Relaxation / étirement 10H30-11h30 29 CINÉ-CLUB 14h00 à 15h00	Réveil musculaire 10H30 à 11h30 30 Auberge espagnole 14h00 à 15h00

Atelier créatif

Peinture en intérieur ou extérieur en fonction de la météo



Jeux de société

Scrabble, uno, connect 4, jeux de cartes



Réveil musculaire

Activation musculaire douce, mobiliser les articulations et éveil des muscles.



Ciné club

Une île verte - Millefiore Clarkes
 Une affaire de famille - Justin Guitard
 À Simon gouache humoriste



Conférence intelligence émotionnelle

Mieux comprendre vos émotions et celles des autres. Animée par Denis Morin



Auberge espagnole

Moment convivial où chacun apporte quelque chose à manger et/ou à boire, créant un repas commun

