

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-	-	-	-	1 Aire de Vie Marche / Libre 13h30 à 15h30
4 Aire de Vie Libre 15h à 17h	5	6 Aire de Vie Peinture-Dessin 18h à 20h	7	8 Aire de Vie Marche / Libre 13h30 à 15h30
11 Aire de Vie Libre 15h à 17h	12	13	14	15
18	19	20 Aire de Vie Peinture-Dessin 18h à 20h	21	22 Aire de Vie Marche / Libre 13h30 à 15h30
25 Semaine Le poids? Sans commentaire !	26	27 Aire de Vie Vidéo-Causerie 18h à 20h	28	29 Aire de Vie Marche / Libre 13h30 à 15h30



**3 novembre**  
 Changement d'heure  
 dans la nuit du 2 au 3 novembre.  
 La majeure partie du Québec reculera  
 l'heure à sa montre pour ainsi gagner  
 une heure de sommeil.  
 Vers 2 h du matin, la province retournera  
 alors à l'heure normale de l'Est.

**25 au 29 novembre**  
 Semaine Le poids? Sans commentaire !

Plusieurs activités sont prévues  
 Suivez nous sur Facebook pour ne rien manquer !!

Visitez notre page Facebook  
 418-968-3960 poste 2, pour information  
 652, av. De Quen, 2e étage, Sept-Îles