



Voici le calendrier des activités (Automne 2022) mises en place par le comité provisoire MADA des municipalités de Nigadoo et de Pointe-Verte. Ces activités sont offertes gratuitement aux aînés (50 ans et +).

Ce calendrier sera mis à jour régulièrement afin d'y ajouter toutes les nouvelles activités.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
26 au 30 Septembre	26-sept	27-sept	28-sept	29-sept	30-sept
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte					9h30 - 10h30: Yoga
3 au 7 Octobre	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	07-oct
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte			11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
10 au 14 Octobre	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct	14-oct
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte		14h00 - 16h00: Session d'information. Salle du conseil Municipal.	18h30 - 20h00: Atelier Gérer l'anxiété		9h30 - 10h30: Yoga
17 au 21 Octobre	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct	21-oct
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte		18h00 - 20h00: Session d'information	11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
24 au 28 Octobre	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct	28-oct
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte			13h00 - 16h30: Atelier Peinture ta Toile! 🌟		9h30 - 10h30: Yoga
31 Octobre au 4 Nov	31-oct	01-nov	02-nov	03-nov	04-nov
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte			11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
7 au 11 Novembre	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte					9h30 - 10h30: Yoga
14 au 18 Novembre	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte			11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
21 au 25 Novembre	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov
Nigadoo	MARCHE ANNULÉE (pour cause d'élections)	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte					9h30 - 10h30: Yoga

28 Novembre -2 Déc	28-nov	29-nov	30-nov	01-déc	02-déc
Nigadoo	MARCHE ANNULÉE (pour cause d'élections)	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte			11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
5 au 9 Décembre	05-déc	06-déc	07-déc	08-déc	09-déc
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte					9h30 - 10h30: Yoga
12 au 16 Décembre	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc	16-déc
Nigadoo	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
Pointe-Verte			11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
19 au 30 Décembre	19-déc	20-déc	21-déc	22-déc	23-déc
	26-déc	27-déc	28-déc	29-déc	30-déc
	CONGES				
	Reprise la semaine du 2 au 6 Janvier 2023				

Sauf avis contraire, les activités ont lieu, pour Nigadoo, au Sportplexe Richelieu, 116 rue du Parc, Nigadoo; pour Pointe-Verte à la Salle municipale, 375 rue Principale, Pointe-Verte.

Les activités marquées d'une étoile requièrent une participation financière.

Nos activités sont ouvertes à tous.

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada 