



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
<b>3 au 7 Octobre</b>	<b>03-oct</b>	<b>04-oct</b>	<b>05-oct</b>	<b>06-oct</b>	<b>07-oct</b>
<b>Nigadoo</b>	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
<b>Pointe-Verte</b>			11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
<b>10 au 14 Octobre</b>	<b>10-oct</b>	<b>11-oct</b>	<b>12-oct</b>	<b>13-oct</b>	<b>14-oct</b>
<b>Nigadoo</b>	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
		14h00 - 16h00: Session d'information. <b>ANNULÉE.</b>			
<b>Pointe-Verte</b>			18h30 - 20h00: Atelier Gérer l'anxiété		9h30 - 10h30: Yoga
<b>17 au 21 Octobre</b>	<b>17-oct</b>	<b>18-oct</b>	<b>19-oct</b>	<b>20-oct</b>	<b>21-oct</b>
<b>Nigadoo</b>	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
<b>Pointe-Verte</b>		18h00 - 20h00: Session	11h - 12h00: Gym		9h30 - 10h30: Yoga
<b>24 au 28 Octobre</b>	<b>24-oct</b>	<b>25-oct</b>	<b>26-oct</b>	<b>27-oct</b>	<b>28-oct</b>
<b>Nigadoo</b>	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
<b>Pointe-Verte</b>			13h00 - 16h30: ★ Atelier Peinture ta Toile!		9h30 - 10h30: Yoga
<b>31 Octobre au 4 Nov</b>	<b>31-oct</b>	<b>01-nov</b>	<b>02-nov</b>	<b>03-nov</b>	<b>04-nov</b>
<b>Nigadoo</b>	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
<b>Pointe-Verte</b>			11h - 12h00: Gym 18h - 20h30: Atelier Jardinage: Jardins d'hiver (intérieur)		9h30 - 10h30: Yoga
<b>7 au 11 Novembre</b>	<b>07-nov</b>	<b>08-nov</b>	<b>09-nov</b>	<b>10-nov</b>	<b>11-nov</b>
<b>Nigadoo</b>	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 10h30: Marche 11h00 - 12h00: Gym	6h30 - 13h00: Marche	6h30 - 13h00: Marche
<b>Pointe-Verte</b>			Conférence 'Qui mène ta barque?' 18h00 - 20h00		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	6h30 - 13h00: Marche	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	6h30 - 13h00: Marche	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
	<b>CONGES</b> 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

