

# JANVIER 2026

Pour inscription ou tout changement, veuillez communiquer avec Micheline au 450-819-616-2760 Courriel: Resp.pointservice.alabelle@gmail.com

Jeu di le...	9h à 9h45	9h45 à 10h30	10h30 à 11h30	11h30 à 12h30	12h30 à 14h15
8	ACCUEIL DES MEMBRES	EXERCICES PHYSIQUES	MUSIQUE	DÎNER	COMMUNIC'ACTION
15	ACCUEIL DES MEMBRES	EXERCICES PHYSIQUES	MUSIQUE	DÎNER	COMMUNIC'ACTION
22	ACCUEIL DES MEMBRES	EXERCICES PHYSIQUES	MUSIQUE	DÎNER	COMMUNIC'ACTION
29	ACCUEIL DES MEMBRES	EXERCICES PHYSIQUES	MUSIQUE	DÎNER	COMMUNIC'ACTION



411, rue de la Madone, Mont-Laurier (Qc) J9L 1S1

[avcaphasielaurentides.ca](http://avcaphasielaurentides.ca)