

Cours offerts en partenariat avec l'AQRP



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Pleine conscience 9h00 à 12h00 Cuisine végétarienne (Automne 2023) 9h00 à 13h00 Cuisine santé (Hiver 2024) 9h00 à 13h00	Cuisine du monde 9h00 à 13h00 Pleine conscience 9h00 à 12h00	Tablette Samsung – Niveau 1 9h00 à 12h00 Mise en forme intellectuelle 8h30 à 11h30		
	Windows 10 – Niveau 1 13h00 à 16h00	Tablette iPad – Niveau 1 13h00 à 16h00	Pleine conscience 13h00 à 16h00	

INFORMATIQUE (un minimum de 15 participants est requis)

[Windows 10 – Niveau 1](#) [REDACTED]
du 23 janvier au 7 mai 2024

[Tablette Samsung – Niveau 1](#) [REDACTED]
du 24 janvier au 8 mai 2024

[Tablette iPad – Niveau 1](#) [REDACTED]
du 24 janvier au 8 mai 2024

PLEINE CONSCIENCE

Lundi AM [REDACTED]
du 22 janvier au 29 avril 2024

Mardi AM [REDACTED]
du 23 janvier au 16 avril 2024

Jeudi PM [REDACTED]
du 25 janvier au 18 avril 2024

MISE EN FORME INTELLECTUELLE

Mise en forme intellectuelle [REDACTED]
du 10 janvier au 8 mai 2024

CUISINE

Cuisine du monde [REDACTED]
du 30 janvier au 9 avril 2024

Cuisine végétarienne [REDACTED]

Cuisine santé du 29 janvier au 15 avril 2024

Inscription sur la liste d'attente

[Cliquez ici!](#)

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec le secrétariat de la Maison des Adultes :

Téléphone : 418 622-7825 option 1

Courriel : madultes@cssps.gouv.qc.ca