

# MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

**HAUTE-CÔTE-NORD**  
(Les Escoumins)

**MANICOUAGAN**  
(Baie-Comeau)

**CANIAPISCAU**  
(Fermont)

**PORT-CARTIER**

**SEPT-ÎLES**

**MINGANIE**  
(Havre-Saint-Pierre)

**BASSE-CÔTE-NORD**  
(Blanc-Sablon)

**Mercredi 25 septembre**  
En présence - 18 h 30

**Mercredi 25 septembre**  
En présence - 18 h 30

**Dates à venir**

**Mercredi 25 septembre**  
En présence - 13 h 30

**Jeudi 26 septembre**  
En présence - 18 h

**Mardi 17 septembre**  
En présence - 13 h 30

**Dates à venir**

**Mercredi 29 janvier 2025**  
En présence - 18 h 30

**Mercredi 29 octobre**  
En présence - 12 h

**Jeudi 30 janvier 2025**  
En présence - 18 h

**Lundi 27 janvier 2025**  
En présence - 13 h 30

**Mardi 17 septembre**  
En présence - 19 h

**Mercredi 26 mars 2025**  
En présence - 18 h 30

**Mercredi 19 mars 2025**  
En présence - 13 h 30

**Mercredi 26 mars 2025**  
En présence - 12 h

**Mardi 21 janvier 2025**  
En présence - 13 h 30

**Vendredi 2 mai 2025**  
En présence - 13 h 30

**Vendredi 2 mai 2025**  
En présence - 10 h

**Mardi 21 janvier 2025**  
En présence - 19 h

**Durée des ateliers : Environ 1 h 30**

**Mardi 18 mars 2025**  
En présence - 13 h 30

**Mardi 18 mars 2025**  
En présence - 19 h

**Jeudi 1er mai 2025**  
En présence - 13 h 30

**Jeudi 1er mai 2025**  
En présence - 19 h

Pour plus de détails sur le lieu (En présence) et la thématique, [cliquez ici](#) ou composez le 1 844 407-0967.