



ASSOCIATION D'ENTRAIDE des
personnes handicapées physiques de Montréal

Un début d'automne pas comme les autres !

Cher(e)s membres,

Nous vous faisons parvenir la grille de septembre et d'octobre 2020, adaptée à la situation de la COVID-19. Comme des ajustements pourraient être nécessaires, celle de novembre et de décembre 2020 vous sera envoyée plus tard.

Si vous présentez des signes de la COVID-19, nous vous demandons de demeurer à la maison.



La distanciation sociale, le port du masque et le lavage des mains seront les moyens que l'Alpha utilisera afin de prévenir la propagation de la COVID-19.

N'oubliez pas que des intervenants sont disponibles pour discuter avec vous ! Que ce soit pour donner des nouvelles, parler d'une situation difficile ou bien obtenir du soutien dans une démarche, contactez-nous au 514-352-5119 postes 449 et 263.

Merci et au plaisir d'avoir de vos nouvelles,

L'équipe de l'Alpha

Programme d'activités



Activités	Dates	Heures	Lieux
Zumba Coût: 10\$	Mardis, du 8 septembre au 13 octobre 2020	13h45 à 15h15	Salle 163-A Alpha
Entre-Nous	Jeudis, du 10 septembre au 29 octobre 2020	13h30 à 15h30	Salle 161 Alpha
Yoga	Jeudis, du 8 octobre au 26 novembre 2020	13h15 à 14h45	Salle 163-A Alpha
Marche et Roule	Mercredis, du 9 septembre au 28 octobre 2020	13h30 à 15h30	À l'avant de l'Alpha
Sexologie à l'ère numérique	Lundi, 19 ou 26 octobre 2020 (À déterminer)	18h45 à 20h45	Salle 163-A Alpha
Sortie aux Pommes	Jeudi, 24 septembre 2020	Contactez-nous pour plus d'informations.	

Inscriptions obligatoires : 514-352-5119, aux postes 264 ou 449. Laissez un message et nous vous rappellerons pour confirmer votre présence.

Pensez à apporter une bouteille d'eau.

Toutes les activités sont à places limitées et peuvent comporter d'autres contraintes.