

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ANTI-ROUILLE</b> Modérée 9 h 30	<b>ANTI-ROUILLE</b> Modérée 9 h 30	<b>ANTI-ROUILLE</b> Modérée 9 h 30	<b>ANTI-ROUILLE</b> Modérée 9 h 30	<b>ANTI-ROUILLE</b> Modérée 9 h 30
<b>MINI-BINGO</b> 10 h 05	<b>MINI-BINGO</b> 10 h 05	<b>MINI-BINGO</b> 10 h 05	<b>MINI-BINGO</b> 10 h 05	<b>MINI-BINGO</b> 10 h 05
<b>ZUMBA GOLD</b> Élevée 10 h 30	<b>DANSÉFORME</b> Modérée 10 h 30	<b>VITALITÉ +</b> Élevée 10 h 30	<b>ZUMBA ADAPTÉE</b> Modérée à élevée 10 h 30	<b>AUTOMASSAGE</b> Modérée 10 h 30
<b>YOGA DOUCEUR</b> Modérée 14 h 30	<b>KARAOKÉ</b> avec Daniel Kelly 14 h 30	<b>CHANTEUR</b> avec Serge Belisle 14 h 30	<b>DANSE EN LIGNE</b> Élevée 14 h 30	<b>CONFÉRENCE/ATELIER</b> 14 h 30

**LÉGENDE D'INTENSITÉ**

Modérée	- Cours donné sur chaise
Modérée à élevée	- Cours donné sur chaise, parfois debout
Élevée	- Cours donné debout



## HORAIRE DES CONFÉRENCES ET ATELIERS

Durée de 45-60 minutes

TEMPS RÉEL	VIRTUEL		DESCRIPTION
18 septembre	28 septembre	CONFÉRENCE	Les passionnées de Web Or
16 octobre	26 octobre	CONFÉRENCE	Vieillir sans devenir vieux
23 octobre	2 novembre	ATELIER	Prévention des chutes
13 novembre	23 novembre	CONFÉRENCE	Lâcher prise
20 novembre	30 novembre	ATELIER	Les petits bonhommes allumettes
11 décembre	25 décembre	CONFÉRENCE	Le pouvoir de la connexion
15 janvier	25 janvier	CONFÉRENCE	Vieillir avec optimisme
22 janvier	1 février	ATELIER	Mieux respirer pour mieux vivre
12 février	22 février	CONFÉRENCE	Vivre à coup de cœur
19 février	1 mars	ATELIER	La posture et le positionnement
12 mars	22 mars	CONFÉRENCE	Les bienfaits de l'automassage
19 mars	29 mars	ATELIER	Flex-Habilité
16 avril	26 avril	CONFÉRENCE	Pourquoi bouger
23 avril	3 mai	ATELIER	Les loisirs : quoi faire
14 mai	24 mai	CONFÉRENCE	L'amour de soi
21 mai	31 mai	ATELIER	Remin'Essence