



## HORAIRE TEMPS RÉEL

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>ÉQUILIBRE</b> Élevée 10 h 30	<b>DANSÉFORME</b> Modérée 10 h 30	<b>VITALITÉ +</b> Élevée 10 h 30	<b>POUND NOUILLES</b> Modérée 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> Modérée 14 h 30	<b>MÉDITATION</b> Modérée 11 h 00
<b>LÉGENDE D'INTENSITÉ</b>				<b>VOIR HORAIRE ICI-BAS</b> 14 h 30
Modérée		- Cours donné sur chaise		
Modérée à élevée		- Cours donné sur chaise, parfois debout		
Élevée		- Cours donné debout		

## HORAIRE CONFÉRENCES, ATELIERS, SPECTACLES, et plus...

Durée de 45-60 minutes

DATE	14 H 30	DESCRIPTION
13 mai 2022	CONFÉRENCE	Le stress avant/après élément déclencheur
27 mai 2022	ATELIER	Arthrose de mains - Trucs et conseils
3 juin 2022	CONFÉRENCE	Une meilleure conscience de soi par l'exploration des rêves
17 juin 2022	CONCOURS	Laissez briller votre talent!
8 juillet 2022	CONFÉRENCE	Pourquoi bouger
22 juillet 2022	CONFÉRENCE	Vieillir avec optimisme
5 août 2022	CONFÉRENCE	L'Amour de soi
19 août 2022	CONFÉRENCE	Les loisirs : quoi faire
23 septembre 2022	ATELIER	L'art thérapie - partie 1
30 septembre 2022	ATELIER	L'art thérapie - partie 2
14 octobre 2022	SPECTACLE	Spectacle Flamenco avec Marco Payeur