



## HORAIRE VIRTUEL

<b>ANTI-ROUILLE</b> Modérée 30 minutes	<b>DANSÉFORME</b> Modérée 30 minutes	<b>YOGA DOUCEUR</b> Modérée 30-40 minutes	<b>AUTOMASSAGE</b> Modérée 30 minutes	<b>POUND NOUILLES</b> Modérée 30 minutes
<b>KARAOKÉ</b> Pour tous 60 minutes	<b>CHANTEUR</b> Pour tous 60 minutes	<b>MÉDITATION</b> Pour tous 30 minutes	<b>DANSE EN LIGNE</b> Élevée 45-60 minutes	<b>ÉQUILIBRE</b> Élevée 30-40 minutes
<b>VITALITÉ +</b> Élevé 30-40 minutes				

**LÉGENDE D'INTENSITÉ**

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

## HORAIRE

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

Durée de 45-60 minutes

DISPONIBLE DU :	ACTIVITÉ	DESCRIPTION
23 mai au 19 juin	CONFÉRENCE	Le stress
6 juin au 3 juillet	ATELIER	Arthrose de mains - Trucs et conseils
13 juin au 9 juin	CONFÉRENCE	L'exploration des rêves
27 juin au 24 juillet	CONCOURS	Laissez briller votre talent!
1 juillet au 31 juillet	CONFÉRENCE	Pourquoi bouger
1 juillet au 31 juillet	CONFÉRENCE	Vieillir avec optimisme
1 août au 31 août	CONFÉRENCE	L'Amour de soi
1 août au 31 août	CONFÉRENCE	Les loisirs : quoi faire
3 octobre au 30 octobre	CONFÉRENCE	L'art thérapie - partie 1
10 octobre au 6 novembre	CONFÉRENCE	L'art thérapie - partie 2
24 octobre au 20 novembre	SPECTACLE	Spectacle Flamenco avec Marco Payeur