



HORAIRE TEMPS RÉEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30	ANTI-ROUILLE Modérée 9 h 30
MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05	MINI-BINGO 10 h 05
ÉQUILIBRE Élevée 10 h 30	DANSÉFORME Modérée 10 h 30	VITALITÉ + Élevée 10 h 30	STRETCHING Modérée 10 h 30	AUTOMASSAGE Modérée 10 h 30
YOGA DOUCEUR Modérée 14 h 30	KARAOKÉ avec Daniel Kelly 14 h 30	CHANTEUR avec Serge Belisle 14 h 30	DANSE EN LIGNE Modérée 14 h 30	MÉDITATION Modérée 11 h 00
LÉGENDE D'INTENSITÉ				VOIR HORAIRE ICI-BAS 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
5 août 2022	CONFÉRENCE	L'Amour de soi
19 août 2022	CONFÉRENCE	Les loisirs : quoi faire
23 septembre 2022	ATELIER	L'Art-thérapie : Une approche à découvrir - partie 1
30 septembre 2022	ATELIER	L'Art-thérapie : Une approche à découvrir - partie 2
14 octobre 2022	SPECTACLE	Spectacle Flamenco avec Marco Payeur
28 octobre 2022	CONFÉRENCE	Le pouvoir des archétypes : Comment les activer
11 novembre 2022	CONFÉRENCE	Je me souviens !
25 novembre 2022	CONFÉRENCE	Cybersécurité - partie 1
9 décembre 2022	CONFÉRENCE	Cybersécurité - partie 2
23 décembre 2022	CONFÉRENCE	Contes et histoires de Noël
30 décembre 2022	CONFÉRENCE	Préparer la nouvelle année