



HORAIRE VIRTUEL

| | | | | |
|---------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|---|
| ANTI-ROUILLE | DANSÉFORME | YOGA DOUCEUR | AUTOMASSAGE | STRETCHING |
| Modérée | Modérée | Modérée | Modérée | Modérée |
| 30 minutes | 30 minutes | 30-40 minutes | 30 minutes | 30 minutes |
| KARAOKÉ | CHANTEUR | MÉDITATION | DANSE EN LIGNE | ÉQUILIBRE |
| Pour tous | Pour tous | Pour tous | Élevée | Élevée |
| 60 minutes | 60 minutes | 30 minutes | 45-60 minutes | 30-40 minutes |
| VITALITÉ + | | | | LÉGENDE D'INTENSITÉ |
| Élevé | | | | Cours donné sur chaise - Modérée |
| 30-40 minutes | | | | 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 |
|-----------------------------|------------|--|
| 1 août au 31 août | CONFÉRENCE | L'Amour de soi |
| 1 août au 31 août | CONFÉRENCE | Les loisirs : quoi faire |
| 1 septembre au 30 septembre | CONFÉRENCE | Mieux respirer pour mieux vivre |
| 3 octobre au 30 octobre | CONFÉRENCE | L'art thérapie : Une approche à découvrir - partie 1 |
| 10 octobre au 6 novembre | CONFÉRENCE | L'art thérapie : Une approche à découvrir - partie 2 |
| 24 octobre au 20 novembre | SPECTACLE | Spectacle Flamenco avec Marco Payeur |
| 7 novembre au 4 décembre | CONFÉRENCE | Le pouvoir des archétypes : Comment les activer |
| 7 novembre au 4 décembre | CONFÉRENCE | Je me souviens ! |
| 5 décembre au 31 décembre | CONFÉRENCE | Cybersécurité - partie 1 |
| 19 décembre au 31 janvier | CONFÉRENCE | Cybersécurité - partie 2 |
| 1 décembre au 31 décembre | REPORTAGE | Contes et histoires de Noël |
| 1 décembre au 31 décembre | CONFÉRENCE | Préparer la nouvelle année |