



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 Élevée 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
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	ATELIER	À l'aise en informatique - partie 1
9 décembre 2022	ATELIER	À l'aise en informatique - partie 2
23 décembre 2022	CONFÉRENCE	Noël en Alsace
30 décembre 2022	CONFÉRENCE	Préparer la nouvelle année
13 janvier 2023	CONFÉRENCE	Vendredi 13 et la célébration du féminin
27 janvier 2023	ATELIER	Cybersécurité - partie 1
10 février 2023	CONFÉRENCE	Maison d'Hébergement Simone-Monet-Chartrand
24 février 2023	CONFÉRENCE	Cybersécurité - partie 2
10 mars 2023	CONFÉRENCE	Cultiver la compassion
24 mars 2023	CONFÉRENCE	S'accueillir en toutes ses facettes