



HORAIRE VIRTUEL

ANTI-ROUILLE Modérée 30 minutes	DANSÉFORME Modérée 30 minutes	YOGA DOUCEUR Modérée 30-40 minutes	AUTOMASSAGE Modérée 30 minutes	STRETCHING Modérée 30 minutes
KARAOKÉ Pour tous 60 minutes	CHANTEUR Pour tous 60 minutes	MÉDITATION Pour tous 30 minutes	DANSE EN LIGNE Élevée 45-60 minutes	ÉQUILIBRE Élevée 30-40 minutes
VITALITÉ + 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
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	À l'aise en informatique - partie 1
19 décembre au 31 janvier	CONFÉRENCE	À l'aise en informatique - partie 2
1 décembre au 31 décembre	CONFÉRENCE	Noël en Alsace
1 décembre au 31 décembre	CONFÉRENCE	Préparer la nouvelle année
23 janvier au 19 février	CONFÉRENCE	Vendredi 13 et la célébration du féminin
15 janvier au 28 février	Atelier	Cybersécurité - partie 1
1 février au 28 février	Atelier	Cybersécurité - partie 2
20 février au 19 mars	CONFÉRENCE	Maison d'Hébergement Simonne-Monet-Chartrand
13 mars au 2 avril	CONFÉRENCE	Cultiver la compassion
3 avril au 30 avril	CONFÉRENCE	S'accueillir en toutes ses facettes