HORAIRE TEMPS RÉEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANTIROUILLE Modérée 9 h 30	**ANTIROUILLE** Modérée 9 h 30	**ANTIROUILLE** Modérée 9 h 30	NeuroForme 9 h 30	**ANTIROUILLE** 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
ZUMBA 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

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

Consultez notre horaire de conférences
14 h 30

HORAIRE
CONFÉRENCES, ATELIERS, SPECTACLES, et plus...

14 H 30 Durée de 45-60 minutes

DATE		DESCRIPTION
5 décembre 2025	CONFÉRENCE	L'Amour de soi
19 décembre 2025	SPECTACLE	Harpiste, Isabeau Corriveau
16 janvier 2026	ÉMISSION	On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 1
30 janvier 2026	CONFÉRENCE	Tracer sa route, sans descendance
13 février 2026	ÉMISSION	On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 2
27 février 2026	ÉMISSION	On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 3
13 mars 2026	CONFÉRENCE	Vendredi 13 et la célébration du féminin
27 mars 2026	ÉMISSION	On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 4