



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	ZUMBA Élevée 60 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
17 novembre au 14 décembre 2025	CONFÉRENCE	La santé auditive
1 décembre au 28 décembre 2025	CONFÉRENCE	L'histoire du hockey
15 décembre au 4 janvier 2026	CONFÉRENCE	L'Amour de soi
29 décembre au 25 janvier 2026	CONFÉRENCE	Harpiste, Isabeau Corriveau
19 janvier au 15 février 2026	ÉMISSION	1-On découvre, on bouge
9 février au 8 mars 2026	CONFÉRENCE	Tracer sa route, sans descendance
16 février au 15 mars 2026	ÉMISSION	2-On découvre, on bouge
2 mars au 29 mars 2026	ÉMISSION	3-On découvre, on bouge
16 mars au 12 avril 2025	CONFÉRENCE	Vendredi 13 et la célébration du féminin
30 mars au 26 avril 2026	ÉMISSION	4-On découvre, on bouge