




HORAIRE TEMPS RÉEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANTIROUILLE Modérée 9 h 30	ANTIROUILLE Modérée 9 h 30	ANTIROUILLE Modérée 9 h 30	 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				Consultez notre horaire de conférences 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...

DATE	14 H 30	Durée de 45-60 minutes	DESCRIPTION
27 mars 2026	ÉMISSION		On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 4
10 avril 2026	ÉMISSION		On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 5
24 avril 2026	ÉMISSION		On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 6
8 mai 2026	CONFÉRENCE		Hériter du coeur : quand la mère n'est plus et qu'on n'est pas mère
22 mai 2026	SORTIE VIRTUEL		On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 7
12 juin 2026	CONFÉRENCE		L'âgeisme : trop vieux pour quoi, au juste?
26 juin 2026	ÉMISSION		On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 8
10 juillet 2026	ÉMISSION		On découvre, on bouge au fil de l'eau_épisode 9