



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
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
13 avril au 3 mai 2026	ÉMISSION	5-On découvre, on bouge
27 avril au 24 mai 2026	ÉMISSION	6-On découvre, on bouge
11 mai au 7 juin 2026	CONFÉRENCE	Hériter du coeur
25 mai au 21 juin 2026	ÉMISSION	7-On découvre, on bouge
22 juin au 19 juillet 2026	CONFÉRENCE	L'âgisme
29 juin au 26 juillet	ÉMISSION	8-On découvre, on bouge
13 juillet au 2 août	ÉMISSION	9-On découvre, on bouge
27 juillet au 23 août	ÉMISSION	10-On découvre, on bouge