



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 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...

DATE	14 H 30	Durée de 45-60 minutes	DESCRIPTION
4 septembre 2026	CONFÉRENCE		L'incontinence urinaire : est-ce inévitable?
2 octobre 2026	CONFÉRENCE		L'âgisme : trop vieux pour quoi, au juste?
6 novembre 2026	CONFÉRENCE		Je me souviens !
4 décembre 2026	CONFÉRENCE		Vieillir en santé grâce à une alimentation gagnante