



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
KARAOKE 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
7 septembre au 4 octobre 2026	CONFÉRENCE	L'incontinence urinaire : est-ce inévitable?
12 octobre au 8 novembre 2026	CONFÉRENCE	L'âgisme : trop vieux pour quoi, au juste?
9 novembre au 6 décembre 2026	CONFÉRENCE	Je me souviens !
7 décembre 2026 au 3 janvier 2027	CONFÉRENCE	Vieillir en santé grâce à une alimentation gagnante