

JANVIER 2025

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	 VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel					
			Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel			
12	13	14	15	16	17	18
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55	Confection de carte 13h à 14h30 Présentiel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55	Yoga restaurateur 10h30 à 11h30 Hybride
		Mvt conscient antistress 13h à 14h30 Hybride				
		Groupe d'entraide 18h30 à 20h30 Virtuel	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Cours de dessin 18h30 à 20h Virtuel		
19	20	21	22	23	24	25
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55	Confection de carte 13h à 14h30 Présentiel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55	
		Mvt conscient antistress 13h à 14h30 Hybride				
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h25		Cuisine thérapeutique 13h à 16h Présentiel	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Cours de dessin 18h30 à 20h Virtuel		
26	27	28	29	30	31	01-févr
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55	Confection de carte 13h à 14h30 Présentiel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55	Yoga restaurateur 10h30 à 11h30 Hybride
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h25		Mvt conscient antistress 13h à 14h30 Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Cours de dessin 18h30 à 20h Virtuel		