

AVRIL 2025

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	Méditation 10h30 à 11h30 Hybride
		Groupe d'entraide 18h30 à 20h30 Virtuel	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel			
13	14	15	16	17	18	19
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Cuisine thérapeutique 13h à 16h Présentiel	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	VENDREDI SAINT PAS DE COURS	Méditation 10h30 à 11h30 Hybride
		Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel			
20	21	22	23	24	25	26
DIMANCHE DE PÂQUES PAS DE COURS	LUNDI DE PÂQUES	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	PAS DE COURS
	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride		Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel			
27	28	29	30			
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h			
			Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel			

MAI 2025

MAI 2025						
DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
				1	2	3
				Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	PAS DE COURS
4	5	6	7	8	9	10
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h Groupe d'entraide 18h30 à 20h30 Virtuel	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00 20 ANS DE L'AFSFC-VS 17h	Méditation 10h30 à 11h30 Hybride
11	12	13	14	15	16	17
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	Méditation 10h30 à 11h30 Hybride
18	19	20	21	22	23	24
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Cuisine thérapeutique 13h à 16h Présentiel Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	PAS DE COURS
25	26	27	28	29	30	31
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h00 Hybride	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	PAS DE COURS

JUIN 2025

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	PAS DE COURS	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h Groupe d'entraide 18h30 à 20h30 Virtuel	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	PAS DE COURS
8	9	10	11	12	13	14
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	PAS DE COURS	Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	PAS DE COURS
15	16	17	18	19	20	21
Aquafibro 17h30 à 18h25 18h30 à 19h30	PAS DE COURS	Cuisine thérapeutique 13h à 16h Présentiel Art Thérapie 15h à 16h30 17h30 à 19h	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 13h à 13h55 14h à 14h55 15h à 16h00	
22	23	24	25	26	27	28
		FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC				
29	30					