



PROGRAMMATION POUR LES AINÉS (Hiver 2025)
PROGRAMMING FOR SENIORS (Winter 2025)

Horaire des activités / <i>Schedule of Activities</i>			
Activité / <i>Activity</i>	Date / <i>Date</i>	Jour / <i>Day</i>	Heure / <i>Time</i>
Yoga sur chaise <i>Chair Yoga</i>	14 janvier 2025 au 25 mars 2025 (semaine de relâche, du 3 au 7 mars). <i>January 14, 2025, to March 25, 2025 (with a break from March 3 to 7).</i>	Mardi au vendredi <i>Tuesday to Friday</i>	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Placement du corps <i>Body Placement</i>	15 janvier 2025 au 26 mars 2025 (semaine de relâche, du 3 au 7 mars). <i>January 15, 2025, to March 26, 2025 (with a break from March 3 to 7).</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Danse en ligne <i>Line Dance</i>	16 janvier 2025 au 27 mars 2025 (semaine de relâche, du 3 au 7 mars). <i>January 16, 2025, to March 27, 2025 (with a break from March 3 to 7).</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Yoga sur chaise <i>Chair Yoga</i>	17 janvier 2025 au 28 mars 2025 (semaine de relâche, du 3 au 7 mars). <i>January 17, 2025, to March 28, 2025 (with a break from March 3 to 7).</i>	Vendredi <i>Friday</i>	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>