



PROGRAMMATION POUR LES AÎNÉS (HIVER 2026)  
 PROGRAMMING FOR SENIORS (WINTER 2026)

**13 janvier au 27 mars (10 semaines)**  
**January 13 to March 27 (10 weeks)**

Horaire des activités / Schedule of Activities			
Activité / Activity	Date / Date	Jour / Day	Heure / Time
<b>Yoga sur chaise</b> <i>Chair Yoga</i>  Vanessa McGraw	<b>13 janvier au 24 mars</b> <i>January 13 to March 24</i>  Pas de cours le 3 mars <i>No class March 3</i>	<b>Mardi</b> <i>Tuesday</i>  Studio A	<b>10h30 – 11h30</b> <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
<b>Placement du corps</b> <i>Body Placement</i>  Chantal Cadieux	<b>14 janvier au 25 mars</b> <i>January 14 to March 25</i>  Pas de cours le 4 mars <i>No class March 4</i>	<b>Mercredi</b> <i>Wednesday</i>  Studio A	<b>10h30 – 11h30</b> <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
<b>Danse en ligne</b> <i>Line Dance</i>  Roxanne Dupuis	<b>15 janvier au 26 mars</b> <i>January 15 to March 26</i>  Pas de cours le 5 mars <i>No class March 5</i>	<b>Jeudi</b> <i>Thursday</i>  Studio A	<b>10h30 – 11h30</b> <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
<b>Yoga sur chaise</b> <i>Chair Yoga</i>  Vanessa McGraw	<b>16 janvier au 27 mars</b> <i>January 16 to March 27</i>  Pas de cours le 6 mars <i>No class March 6</i>	<b>Vendredi</b> <i>Friday</i>  Studio A	<b>10h30 – 11h30</b> <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
<b>Qigong débutant</b> <i>Beginner Qigong</i>  Lila Donovan	<b>16 janvier au 27 mars</b> <i>January 16 to March 27</i>  Pas de cours le 6 mars <i>No class March 6</i>	<b>Vendredi</b> <i>Friday</i>  Studio B	<b>11h30 – 12h30</b> <i>11:30 AM – 12:30 PM</i>
<b>Inscriptions en ligne chaque mardi à 13 h pour les cours de la semaine suivante / Online registration every Tuesday at 1:00 p.m. for the following week's classes</b>			
<b>Studio B - Libre pour activité sociale au choix / Free for social activities of choice</b> <b>10 h 00 - 13 h 00 / 10:00 AM - 1:00 PM</b> Pas disponible le mercredi de 10h15 à 11h15 et le vendredi de 11h30 à 12h30 / Not available on Wednesday from 10:15am to 11:15am and on Friday from 11:30am to 12:30pm			