



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 / <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> Vanessa McGraw	13 janvier au 24 mars <i>January 13 to March 24</i> Pas de cours le 3 mars <i>No class March 3</i>	Mardi <i>Tuesday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Placement du corps <i>Body Placement</i> Chantal Cadieux	14 janvier au 25 mars <i>January 14 to March 25</i> Pas de cours le 4 mars <i>No class March 4</i>	Mercredi <i>Wednesday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Danse en ligne <i>Line Dance</i> Roxanne Dupuis	15 janvier au 26 mars <i>January 15 to March 26</i> Pas de cours le 5 mars <i>No class March 5</i>	Jeudi <i>Thursday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Yoga sur chaise <i>Chair Yoga</i> Vanessa McGraw	16 janvier au 27 mars <i>January 16 to March 27</i> Pas de cours le 6 mars <i>No class March 6</i>	Vendredi <i>Friday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Qigong débutant <i>Beginner Qigong</i> Lila Donovan	16 janvier au 27 mars <i>January 16 to March 27</i> Pas de cours le 6 mars <i>No class March 6</i>	Vendredi <i>Friday</i> Studio B	11h30 – 12h30 <i>11:30 AM – 12:30 PM</i>
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			
Studio B - Libre pour activité sociale au choix / Free for social activities of choice 10 h 00 - 13 h 00 / 10:00 AM - 1:00 PM 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			