

La session d'hiver aura lieu du 5 janvier au 24 avril, 2026.

Les inscriptions pour les nouveaux clients se font sur rendez-vous seulement, les 29 et 30 décembre.

Si vous souhaitez participer à nos activités, appelez-nous au **514-488-9119** pour prendre rendez-vous.

** Les inscriptions reprendront à la mi-session. Appelez-nous à partir du 16 février pour prendre rendez-vous. **

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10-11: Exercices Assis 1	10-11: Exercices Assis 2	10-11: Musculation	10-12: Improvisation	10-11: Exercices dansant
10-11: Yoga Assis	10-12: Appréciation de la Musique	10-12: Pyrogravure	10-12: Chess Club	10-12: Atelier De Bois
10-12: Cuisine	10-12: Cuisine	10-12: Géographie	10-12: Cuisine	10-12: Cuisine
11-12: Yoga Sur Tapis	11-12: Journée Au Spa	11-12: Exercices Assis 3	11-12: Jeux De Cartes	11-12: Jeopardy!
11-12: Improvisation Franco		11-12: Relaxation & Méditation		
13-14: Zoothérapie	13-15: Comment Ça Marche		13-14: Exercices Assis 4	13-15: Art Sur Skateboard
13-15: Café Artistique 1	13-15: Atelier De Marionnettes		13-14: Chant	13-15: Tricot
14-15: Équilibre & Souplesse	13-15: Écriture Créative		13-15: Radio Moon	13-15: Desserts
			14-15: Jeux De Mots	13-15: Café Artistique 2
				13-15: Jardinage