

La session d'automne aura lieu du 15 septembre au 19 decembre, 2025.

Les inscriptions pour les nouveaux clients se font **sur rendez-vous seulement**, les **11 et 12 septembre**.

Appelez-nous au **514-488-9119** pour **prendre rendez-vous**.

**Les inscriptions reprendront à la mi-session. Appelez-nous à partir du 20 octobre pour prendre rendez-vous.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10-11: Musculation	10-11: Exercices Assis 2	10-11: Équilibre & Souplesse	10-11: Exercices dansant	10-12: Appréciation de la musique
10-11: Yoga Assis	10-11: Habitudes Utiles	11-12: Boxe	10-12: Club d'échecs	10-12: Atelier Bois
10-12: Cuisine	10-12: Cuisine	10-12: Cuisine	10-12: Cuisine	10-12: Cuisine
11-12: Yoga Sur Tapis	11-12: Marche	10-12: Géographie	10-12: Tableau en cadeau	11-12: Lecture Tranquille
11-12: Exercices Assis 1	11-12: Bonnes Nouvelles	10-12: Santé gastrique	11-12: Karaoke!	
1-2: Zoothérapie	1-2: Jeux De Mots		1-2: Exercices Assis 3	1-2: Jeux de société
1-3: Café Artistique	1-3: Vieillir Avec Dignité		1-3: Pyrogravure	1-3: Tricot
1-3: Café En Ville	1-3: Fabrique de Miniatures		1-3: Radio Moon	1-3: Desserts
1-3: Planification de repas	2-3: Ordinateurs Solo			