



De 10h00 à 15h00

GRATUIT*

Centre Saint-Denis 5115 Rue Rivard

Carte de membre club 60+ obligatoire

**Tu veux t'amuser, te remettre en forme !
Viens nous voir, nous avons l'activité qu'il te faut**



Février 2026

Inscriptions obligatoires aux activités dirigées maximum 48h avant l'activité (kinésithérapie /sophrologie)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<u>Matin</u> 3 Sophrologie-Étendre à 10h <u>Après-Midi</u> Mandala	<u>Matin</u> 4 Mouvement sur chaise à 10h <u>Après-Midi</u> Jeux de poche	<u>Matin</u> 5 Musique-Danse-Karaoké <u>Après-Midi</u> Jeux de Société	 <u>Matin</u> 6 Pétanque <u>Après-Midi</u> Improvisation à 13h	<u>Matin</u> 7 Kinésiothérapie à 11h <u>Après-Midi</u> Cinéma
 <u>Matin</u> 10 Sophrologie-Étendre à 10h <u>Après-Midi</u> Mandala	 <u>Matin</u> Mouvement sur chaise à 10h <u>Après-Midi</u> Jeux de poche	 <u>Matin</u> Musique-Danse-Karaoké <u>Après-Midi</u> Jeux de Société	<u>Matin</u> 13 Pétanque <u>Après-Midi</u> Improvisation à 13h	<u>Matin</u> 14 Kinésiothérapie à 11h <u>Après-Midi</u> Cinéma
 <u>Matin</u> Sophrologie-Étendre à 10h <u>Après-Midi</u> Mandala	 <u>Matin</u> 18 Mouvement sur chaise à 10h <u>Après-Midi</u> Jeux de poche	 <u>Matin</u> 19 Musique-Danse-Karaoké <u>Après-Midi</u> Jeux de Société	 <u>Matin</u> 20 Pétanque <u>Après-Midi</u> Improvisation à 13h	<u>Matin</u> 21 Kinésiothérapie à 11h <u>Après-Midi</u> Cinéma
 <u>Matin</u> 24 Sophrologie-Étendre à 10h <u>Après-Midi</u> Mandala	 <u>Matin</u> 25 Mouvement sur chaise à 10h <u>Après-Midi</u> Jeux de poche	 <u>Matin</u> 26 Musique-Danse-Karaoké <u>Après-Midi</u> Jeux de Société	 <u>Matin</u> 27 Pétanque <u>Après-Midi</u> Improvisation à 13h	<u>Matin</u> 28 Kinésiothérapie à 11h <u>Après-Midi</u> Cinéma



Le Plateau-Mont-Royal

Montréal

