

Centre Saint-Denis
5115 Rue Rivard
De 10h00 à 15h00
GRATUIT (Carte de membre obligatoire)
 *Inscriptions obligatoires
 aux activités dirigées 48h
 avant l'activité



AVRIL 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 10h-11h Relaxation* 13h-15h Mandala	31 10h-11h Mouvement sur chaise* 13h-15h Jeu de poches	1 10h-12h Peinture Diamant 14h-15h Yoga sur Chaise*	2 10-11h Yoga sur tapis 13h-15h Improvisation*	3 11h-12h30 Présentation activités 13h30-14h30 Danse en ligne*
6 Fermé Bon congé ! 	7 10h-11h Mouvement sur chaise* 13h-14h30 Tennis de table 	8 10h-12h Peinture Diamant 14h-15h Yoga sur Chaise* 	9 10h-11h Yoga sur tapis 13h-15h Improvisation*	10 11h-12h30 Kinésiologie* 13h30-14h30 Danse en ligne*
13 11h-12h Relaxation* 13h-14h Cardio-tambour	14 10h-11h Mouvement sur chaise*  13h-14h30 Tennis de table	15 10h-12h Peinture Diamant 14h-15h Yoga sur Chaise* 	16 10h-11h Yoga sur tapis 13h-15h Improvisation* 	17 11h-12h30 Kinésiologie* 13h30-14h30 Danse en ligne* 
20 11h-12h Relaxation* 13h-14h Cardio-Tambour 	21 10h-11h Mouvement sur chaise* 13h-14h30 Tennis de table	22 10h-12h Peinture Diamant 14h-15h Yoga sur Chaise*	23 10h-11h Yoga sur tapis 13h-15h Improvisation*	24 11h-12h30 Kinésiologie* 13h30-14h30 Danse en ligne*
27 11h-12h Relaxation* 13h-14h Cardio-Tambour*	28 10h-11h Mouvement sur chaise* 13h-14h30 Tennis de table	29 10h-12h Peinture Diamant 14h-15h Yoga sur Chaise*	30 10h-11h Yoga sur tapis 13h-15h Improvisation*	