



**JE NE VIEILLIS PAS
JE VIS !!!**

HORAIRE MAI 2026



LES LUNDIS

10h-11h

Relaxation



11h15-12h45

Peinture diamant



13h-14h

Cardio-tambour

LES MARDIS

10h-11h

Mouvement sur chaise



11h15-13h

Curling sur table



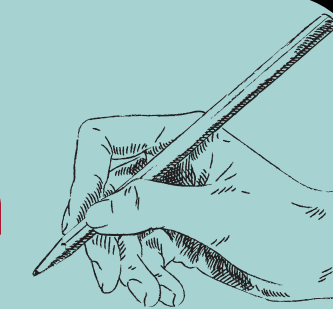
13h15-14h45

Pétanque intérieur

LES MERCREDIS

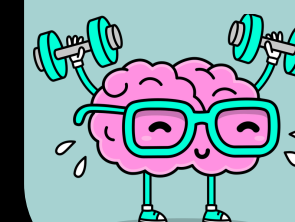
10h30-12h

Initiation au dessin



12h15-13h45

Remue-méninges



14h-15h

Yoga sur chaise

LES JEUDIS

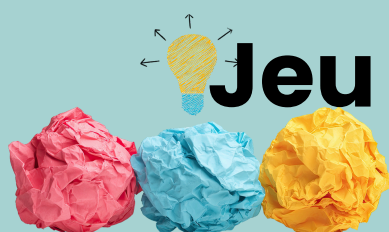
10h-11h

Yoga sur tapis



11h15-12h45

Jeu de la boulette



13h-15h

Improvisation

LES VENDREDIS

11h-12h30

Kinésiologie



12h30-13h30

Scrabble



13h30-14h30

Marche éveil des sens

NOTES

**Prenez note que nous
serons fermé le lundi 18 mai**

Au local 60+ du Centre
Saint-Denis 5115 rue Rivard

Métro Laurier

Nous joindre

(514) 274-7358



Gratuit avec la carte de membre obligatoire

