



PROGRAMMATION POUR LES AINÉS (Automne 2025)

PROGRAMMING FOR SENIORS (Fall 2025)

7 octobre au 12 décembre / October 7th to December 12th

10 h 30 - 11 h 30 / 10:30 AM - 11:30 AM

Jour / Day	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday
Classe / Class	Yoga sur chaise / Chair Yoga	Placement du corps / Body Placement	Danse en ligne / Linedancing	Yoga sur chaise / Chair Yoga
Prof / Teacher	Vanessa McGraw	Chantal Cadieux	Roxanne Dupuis ou Gabrielle Jean	Vanessa McGraw
Location	Studio A	Studio A	Studio A	Studio A
	Studio B - Libre pour activité sociale au choix / Free for social activities of choice 10 h 00 - 13 h 00 / 10:00 AM - 1:00 PM			