



PROGRAMMATION POUR LES ÂÎNÉS (AUTOMNE 2026)  
PROGRAMMING FOR SENIORS (FALL 2026)

**06 octobre au 11 décembre (10 semaines)**  
**October 06 to December 11 (10 weeks)**

| Horaire des activités / <i>Schedule of Activities</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                              |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Activité / <i>Activity</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Date / <i>Date</i>                                            | Jour / <i>Day</i>                            | Heure / <i>Time</i>                         |
| Yoga sur chaise<br><i>Chair Yoga</i><br><br>Vanessa McGraw                                                                                                                                                                                                                                                               | 06 octobre au 08 décembre<br><i>October 06 to December 08</i> | Mardi<br><i>Tuesday</i><br><br>Studio A      | 10h30 – 11h30<br><i>10:30 AM – 11:30 AM</i> |
| Placement du corps<br><i>Body Placement</i><br><br>Chantal Cadieux                                                                                                                                                                                                                                                       | 07 octobre au 09 décembre<br><i>October 07 to December 09</i> | Mercredi<br><i>Wednesday</i><br><br>Studio A | 10h30 – 11h30<br><i>10:30 AM – 11:30 AM</i> |
| Danse en ligne<br><i>Line Dance</i><br><br>Roxanne Dupuis                                                                                                                                                                                                                                                                | 08 octobre au 10 décembre<br><i>October 08 to December 10</i> | Jeudi<br><i>Thursday</i><br><br>Studio A     | 10h30 – 11h30<br><i>10:30 AM – 11:30 AM</i> |
| Yoga sur chaise<br><i>Chair Yoga</i><br><br>Vanessa McGraw                                                                                                                                                                                                                                                               | 09 octobre au 11 décembre<br><i>October 09 to December 11</i> | Vendredi<br><i>Friday</i><br><br>Studio A    | 10h30 – 11h30<br><i>10:30 AM – 11:30 AM</i> |
| Qigong débutant<br><i>Beginner Qigong</i><br><br>Lila Donovan                                                                                                                                                                                                                                                            | 09 octobre au 11 décembre<br><i>October 09 to December 11</i> | Vendredi<br><i>Friday</i><br><br>Studio B    | 11h45 – 12h45<br><i>11:45 AM – 12:45 PM</i> |
| Inscriptions en ligne chaque mardi à 13 h pour les cours de la semaine suivante / Online registration every Tuesday at 1:00 p.m. for the following week's classes                                                                                                                                                        |                                                               |                                              |                                             |
| <b>Studio B - Libre pour activité sociale au choix / Free for social activities of choice</b><br><b>11 h 30 - 13 h 00 / 11:30 AM - 1:00 PM</b><br>Pas disponible le mercredi de 10h15 à 11h15 et le vendredi de 11h30 à 12h30 / Not available on Wednesday from 10:15am to 11:15am and on Friday from 11:30am to 12:30pm |                                                               |                                              |                                             |