



PROGRAMMATION POUR LES ÂÎNÉS (PRINTEMPS 2026)
PROGRAMMING FOR SENIORS (SPRING 2026)

7 avril au 12 juin (10 semaines)
April 7 to June 12 (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 <i>Chair Yoga</i> Vanessa McGraw	7 avril au 9 juin <i>April 7 to June 9</i>	Mardi <i>Tuesday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Placement du corps <i>Body Placement</i> Chantal Cadieux	8 avril au 10 juin <i>April 8 to June 10</i>	Mercredi <i>Wednesday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Danse en ligne <i>Line Dance</i> Roxanne Dupuis	9 avril au 11 juin <i>April 9 to June 11</i>	Jeudi <i>Thursday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Yoga sur chaise <i>Chair Yoga</i> Vanessa McGraw	10 avril au 12 juin <i>April 10 to June 12</i>	Vendredi <i>Friday</i> Studio A	10h30 – 11h30 <i>10:30 AM – 11:30 AM</i>
Qigong débutant <i>Beginner Qigong</i> Lila Donovan	10 avril au 12 juin <i>April 10 to June 12</i>	Vendredi <i>Friday</i> Studio B	11h30 – 12h30 <i>11:30 AM – 12:30 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			
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 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			