

La session d'automne aura lieu du 8 septembre au 18 décembre, 2026.

* Nous serons fermés les 7 septembre et 12 octobre.

Les inscriptions pour les nouveaux clients se font sur rendez-vous seulement et sont maintenant fermées.

Appelez-nous à **partir du 19 octobre** pour prendre rendez-vous à la mi-session : **514-488-9119**.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10-11: Exercices assis 1	10-11: Méditation & relaxation	10-11: Chant de coeur!	10-12: Cuisine	10-12: Atelier
10-12: Cuisine	10-11: Danse assise	10-12: Projets de cuisine	10-12: Club d'échecs	10-12: Cuisine
10-12: Géographie	10-11: Équilibre & Flexibilité	10-12: Café Artistique 2	10-12: Mode et créativité	10-12: Appréciation de la musique
11-12: Musculation 1	10-12: Cuisine	11-12: Exercise dansant	10-11: Musculation 2	11-12: Lecture et coloriage
	11-12: Placo-philo		11-12: Yoga	11-12: Jeux de cartes
	11-12: La Boxe			
	11-12: Impro en Français			
1-2: Tricot	1-2: Exercices assis 2		1-2: Exercices assis 3	1-3: Aquarelle
1-3: Santé mentale et médias	1-3: Impro en anglais		1-2: Bonne nouvelles	1-3: Comment ça marche
1-3: Café Artistique 1	1-3: Fabrication d'aimants		1-3: Radio Moon	1-3: Parcs de Montréal
1-3: Desserts	2-3: Zoothérapie		2-3: Marche beau temps, mauvais temps	
2-3: Jeux de mots				