

FÉVRIER 2026

| DIMANCHE<br>SUNDAY | LUNDI<br>MONDAY                            | MARDI<br>TUESDAY                                   | MERCREDI<br>WEDNESDAY                       | JEUDI<br>THURSDAY                | VENDREDI<br>FRIDAY     | SAMEDI<br>SATURDAY     |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|
| 1                  | 2                                          | 3                                                  | 4                                           | 5                                | 6                      | 7                      |
|                    | Danse de la joie<br>11h à 12h<br>Virtuel   | Art Thérapie<br>13h à 14h30                        | Yoga sur chaise<br>13h à 14h                | Qi Gong<br>11h à 12h<br>Virtuel  | Aquafibro<br>11h à 12h | Aquafibro<br>14h à 15h |
|                    | Cuisine<br>Anti-inflammatoire<br>13h à 15h | Mvt conscient antistress<br>18h30 à 20h<br>Hybride | Étirements doux<br>18h30 à 19h30<br>Virtuel | Dessin<br>18h30 à 20h<br>Virtuel |                        |                        |
| 8                  | 9                                          | 10                                                 | 11                                          | 12                               | 13                     | 14                     |
|                    | Danse de la joie<br>11h à 12h<br>Virtuel   | Art Thérapie<br>13h à 14h30                        | Yoga sur chaise<br>13h à 14h                | Qi Gong<br>11h à 12h<br>Virtuel  | Aquafibro<br>11h à 12h | Aquafibro<br>14h à 15h |
|                    |                                            | Mvt conscient antistress<br>18h30 à 20h<br>Hybride | Étirements doux<br>18h30 à 19h30<br>Virtuel | Dessin<br>18h30 à 20h<br>Virtuel |                        |                        |
| 15                 | 16                                         | 17                                                 | 18                                          | 19                               | 20                     | 21                     |
|                    | Danse de la joie<br>11h à 12h<br>Virtuel   | Art Thérapie<br>13h à 14h30                        | Yoga sur chaise<br>13h à 14h                | Qi Gong<br>11h à 12h<br>Virtuel  | Aquafibro<br>11h à 12h | Aquafibro<br>14h à 15h |
|                    |                                            | Mvt conscient antistress<br>18h30 à 20h<br>Hybride | Étirements doux<br>18h30 à 19h30<br>Virtuel | Dessin<br>18h30 à 20h<br>Virtuel |                        |                        |
| 22                 | 23                                         | 24                                                 | 25                                          | 26                               | 27                     | 28                     |
|                    | Danse de la joie<br>11h à 12h<br>Virtuel   | Art Thérapie<br>13h à 14h30                        | Yoga sur chaise<br>13h à 14h                | Qi Gong<br>11h à 12h<br>Virtuel  | Aquafibro<br>11h à 12h | Aquafibro<br>14h à 15h |
|                    |                                            | Mvt conscient antistress<br>18h30 à 20h<br>Hybride | Étirements doux<br>18h30 à 19h30<br>Virtuel | Dessin<br>18h30 à 20h<br>Virtuel |                        |                        |