

NOVEMBRE 2023 NOVEMBER

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAM. SAT.	DIMANCHE SUNDAY
30	31	1	2	3	4	5
Yoga Prana Flow présentiel 9 h 45 - 11 h		art journal présentiel 13 h à 14 h 30	Qi-Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55		
	mvt cs antistress hybride 18 h 30 à 20 h		dessin-collage-peinture hybride 18h30 à 20h			aquafibro 18 h à 18 h 55 19 h à 19 h 55
6	7	8	9	10	11	12
Yoga Prana Flow présentiel 9 h 45 - 11 h	gr. d'entraide hybride 13h à 15 h	ACTIVITÉ PARASCOLAIRE À CONFIRMER	Qi-Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55		
Zeina's cooking virtuel 16 h à 17 h 30	mvt cs antistress hybride 18 h 30 à 20 h support group virtual 6:30 pm to 8 pm		dessin-collage-peinture hybride 18h30 à 20h			aquafibro 18 h à 18 h 55 19 h à 19 h 55
13	14	15	16	17	18	19
Yoga Prana Flow présentiel 9 h 45 - 11 h	CUISINE THÉRAPEUTIQUE	art journal présentiel 13 h à 14 h 30	Qi-Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55		
APRÈS-MIDI ENTRE MEMBRES	mvt cs antistress hybride 18 h 30 à 20 h		dessin-collage-peinture hybride 18h30 à 20h			aquafibro 18 h à 18 h 55 19 h à 19 h 55
20	21	22	23	24	25	26
Yoga Prana Flow présentiel 9 h 45 - 11 h	gr. d'entraide hybride 13h à 15 h	art journal présentiel 13 h à 14 h 30	Qi-Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55		
Zeina's cooking virtuel 16 h à 17 h 30	mvt cs antistress hybride 18 h 30 à 20 h support group virtual 6:30 pm to 8 pm		dessin-collage-peinture hybride 18h30 à 20h			aquafibro 18 h à 18 h 55 19 h à 19 h 55