

OCTOBRE 2025

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
			1	2	3	4
			Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h
			Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Yoga sur chaise 13h à 14h		
5	6	7	8	9	10	11
	Cuisine Anti-inflammatoires 13h à 15h	Art Thérapie 10h à 11h30 (Bloc1) 13h à 14h30 (Bloc2)	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h
		Mvt conscient antistress 18h30 à 20h Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Yoga sur chaise 13h à 14h		
12	13	14	15	16	17	18
	Action de grâce/ Thanksgiving	Art Thérapie 10h à 11h30 (Bloc1) 13h à 14h30 (Bloc2)	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h
		Mvt conscient antistress 18h30 à 20h Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Yoga sur chaise 13h à 14h		
19	20	21	22	23	24	25
	Groupe d'entraide 13h à 15h	Art Thérapie 10h à 11h30 (Bloc1) 13h à 14h30 (Bloc2)	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h
		Mvt conscient antistress 18h30 à 20h (VIDÉO-Virtuel)	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Yoga sur chaise 13h à 14h		
26	27	28	29	30	31	
	Groupe d'entraide 13h à 15h	Art Thérapie 10h à 11h30 (Bloc1) 13h à 14h30 (Bloc2)	Création à la peinture à l'aquarelle 13h à 15h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 09h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	
		Mvt conscient antistress 18h30 à 20h Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Yoga sur chaise 13h à 14h		