


MAI/MAY 2024

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
29	30	1	2	3	4	5
		scrapbooking/cartes 13 h à 14 h 30 présentiel	Qi Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55	yoga chaise hybride 10 h 30 à 11 h 30	
	mvt conscient antistress hybride 18 h30 à 19 h 45		ateliers Paule Mongeau virtuel 18 h 30 à 20 h 30			aquafibro 17 h 30 à 18 h 25 18 h 30 à 19 h 25
6	7	8	9	10	11	12
groupe d'entraide hybride 13 h à 15 h		scrapbooking/cartes 13 h à 14 h 30 présentiel	Qi Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55	yoga chaise hybride 10 h 30 à 11 h 30	
support group virtuel 6:30 - 8 pm	mvt conscient antistress hybride 18 h30 à 19 h 45	CONFÉRENCE VIRTUELLE les avancés et opportunités pour améliorer le diagnostic de la fibromyalgie et sa prise en charge	ateliers Paule Mongeau virtuel 18 h 30 à 20 h 30			aquafibro 17 h 30 à 18 h 25 18 h 30 à 19 h 25
13	14	15	16	17	18	19
		scrapbooking/cartes 13 h à 14 h 30 présentiel	Qi Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55	yoga chaise hybride 10 h 30 à 11 h 30	
	mvt conscient antistress hybride 18 h30 à 19 h 45		ateliers Paule Mongeau virtuel 18 h 30 à 20 h 30			aquafibro 17 h 30 à 18 h 25 18 h 30 à 19 h 25
20	21	22	23	24	25	26
groupe d'entraide hybride 13 h à 15 h	CUISINE THÉRAPEUTIQUE 13 h à 16 h	scrapbooking/cartes 13 h à 14 h 30 présentiel	Qi Gong virtuel 11 h à 12 h	aquafibro 13 h à 13 h 55 14 h à 14 h 55	FIN DE SEMAINE	
support group virtuel 6:30 - 8 pm		mvt conscient antistress hybride 18 h30 à 19 h 45	ateliers Paule Mongeau virtuel 18 h 30 à 20 h 30	DE RESSOURCEMENT		aquafibro 17 h 30 à 18 h 25