

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES



## SESSION D'AUTOMNE 2026



| LUNDI         | MARDI                                                        | MERCREDI                                               | JEUDI                                           | VENDREDI                               | SAMEDI                                              | DIMANCHE      |
|---------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| REPOS COMPLET | ART THÉRAPIE<br>(présentiel)<br>1x/2 semaines<br>14h30 à 16h | CRÉATION À<br>L'AQUARELLE<br>(présentiel)<br>13h à 15h | YOGA SUR CHAISE<br>(présentiel)<br>13h à 14h    | AQUAFIBRO<br>(présentiel)<br>11h à 12h | AQUAFIBRO<br>(présentiel)<br>11h à 12h<br>12h à 13h | REPOS COMPLET |
|               | MOUVEMENTS CS ET<br>ANTISTRESS<br>(hybride)<br>18h30 à 20h   |                                                        | CUISINE COLLECTIVE<br>(présentiel)<br>13h à 16h |                                        |                                                     |               |