

# JANVIER 2026

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel	Art Thérapie 13h à 14h30	Yoga sur chaise 13h à 14h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 11h à 12h	Aquafibro 14h à 15h
	Cuisine Anti-inflammatoire 13h à 15h	Mvt conscient antistress 18h30 à 20h Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Dessin 18h30 à 20h Virtuel		
18	19	20	21	22	23	24
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel	Art Thérapie 13h à 14h30	Yoga sur chaise 13h à 14h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 11h à 12h	Aquafibro 14h à 15h
		Mvt conscient antistress 18h30 à 20h Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Dessin 18h30 à 20h Virtuel		
25	26	27	28	29	30	31
	Danse de la joie 11h à 12h Virtuel	Art Thérapie 13h à 14h30	Yoga sur chaise 13h à 14h	Qi Gong 11h à 12h Virtuel	Aquafibro 11h à 12h	Aquafibro 14h à 15h
		Mvt conscient antistress 18h30 à 20h Hybride	Étirements doux 18h30 à 19h30 Virtuel	Dessin 18h30 à 20h Virtuel		