

MARS 2026

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