

NOVEMBRE 2025

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