

Janvier 2025



| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|--|--|---|---|--------------------|-----|-----|
| | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 8 Étirements 18h30 | 9 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 10 Qigong 10h30 | 11 | 12 |
| 13 | 14 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 15 Étirements 18h30 Café-rencontre 13h | 16 Aqua 14h30 Danse 18h30 Groupe soutien 10h | 17 Qigong 10h30 | 18 | 19 |
| 20 | 21 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 22 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 | 23 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 24 Qigong 10h30 | 25 | 26 |
| 27 Atelier communication non-violente 13h | 28 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 29 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 Rv artistique 13h | 30 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 31 Qigong 10h30 | | |

Février 2025



| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|---|--|--|---|--------------------|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 Visite à l'épicerie avec une tech diététique 13h | 4 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 5 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 | 6 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 7 Qigong 10h30 | 8 | 9 |
| 10 | 11 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 12 Dîner de St-Valentin Étirements 18h30 NeuroCardioflex 10 h | 13 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 14 Qigong 10h30 | 15 | 16 |
| 17 | 18 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h | 19 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 Rv artistique 13h | 20 Aqua 14h30 Danse 18h30 Groupe soutien 10h | 21 Qigong 10h30 | 22 | 23 |
| 24 | 25 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 26 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 Cahier de Gratitude 13 h | 27 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 28 Qigong 10h30 | | |

■ Cours virtuels
 ■ Cours présentiels
 ■ Autres

Aquaforme :
 Centre du Sablon
 755 ch. du Sablon, Laval
 H7W 4H5

Mars 2025

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|---|---|---|--|-----------------------|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 Atelier Testament et l'aide médicale à mourir 13h | 4 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 5 NeuroCardioflex 10h Étirements 18h30 Café-rencontre 13h | 6 Aqua RELÂCHE Danse 18h30 | 7 Qigong 10h30 | 8 | 9 |
| 10 | 11 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 12 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 Cahier de Gratitude 13 h | 13 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 14 Qigong 10h30 | 15 | 16 |
| 17 Conférence Comment diminuer la douleur par exercice et le rôle du cerveau dans la douleur 14h | 18 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h Mieux vivre avec le stress 9h30 | 19 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 Rv artistique 13h Atelier virtuel Ergo/stress 18h30 | 20 Aqua 14h30 Danse 18h30 Groupe soutien 10h | 21 Qigong 10h30 | 22 | 23 |
| 24 | 25 Méditation 10h30 Gym douceur 13h30 Yoga 19h | 26 NeuroCardioflex 10 h Étirements 18h30 Atelier virtuel ergo/stress 18h30 | 27 Aqua 14h30 Danse 18h30 | 28 Qigong 10h30 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |