

# DÉCEMBRE

2023				
				<b>VENDREDI</b>
				<b>1</b>
				9 h 15: Aînés en forme (AUG)
				11 h: Aînés en forme (JAN)
				13 h 30: Aînés en forme (CAN)
<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 15: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
11 h: Aînés en forme (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
13 h 15: Marche Fitness (AUG)		13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
14 h: Aînés en forme (BEN)				
<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 15: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
11 h: Aînés en forme (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	
13 h: Aînés en forme (BEN)		13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 15: Aînés en forme (AUG)
11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
14 h: Aînés en forme (BEN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
		13 h 30: Aînés en forme (CAN)		