

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ - MARS 2026

Pour vous inscrire aux différentes activités, contacter Tiffany Colas au 514 225-9589 ou par courriel [tiffany.colas@spscanada.ca](mailto:tiffany.colas@spscanada.ca)

| LUNDI                                                                                                              | MARDI                                                                                                                                | MERCREDI                                                                                                    | JEUDI                                                                                                                                                                           | VENDREDI                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                  | 3                                                                                                                                    | 4                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                               | 6                                              |
| <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Gym Intellectuelle</b><br>Virtuel de 10h00 @ 11h00 | <b>Tai chi</b><br>Virtuel de 10h00@11h00<br><br><b>Game Day</b><br>de 13h00 @ 16h00                                                  | <b>Rencontres Artistiques</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Dîner rencontre</b><br>de 11h30 @ 14h00 | <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Chorale</b><br>Virtuel de 12h15 @ 14h45<br><br><b>Neuromotrix</b><br>Virtuel de 13h00 @ 14h00                   |                                                |
| 9                                                                                                                  | 10                                                                                                                                   | 11                                                                                                          | 12                                                                                                                                                                              | 13                                             |
| <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00                                                              | <b>Café-rencontre</b><br>De 10h00 @ 12h00<br><br><b>Tai chi</b><br>Virtuel de 10h00@11h00<br><br><b>Game Day</b><br>de 13h00 @ 16h00 |                                                                                                             | <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Chorale</b><br>Virtuel de 12h15 @ 14h45<br><br><b>Neuromotrix</b><br>Virtuel de 13h00 @ 14h00                   |                                                |
| 16                                                                                                                 | 17                                                                                                                                   | 18                                                                                                          | 19                                                                                                                                                                              | 20                                             |
| <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Gym Intellectuelle</b><br>Virtuel de 10h00 @ 11h00 | <b>Tai chi</b><br>Virtuel de 10h00@11h00<br><br><b>Game Day</b><br>de 13h00 @ 16h00                                                  | <b>Rencontres Artistiques</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00                                                   | <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Chorale</b><br>Virtuel de 12h15 @ 14h45<br><br><b>Neuromotrix</b><br>Virtuel de 13h00 @ 14h00                   | <b>Yoga adapté</b><br>Virtuel de 14h30 @ 15h30 |
| 23                                                                                                                 | 24                                                                                                                                   | 25                                                                                                          | 26                                                                                                                                                                              | 27                                             |
| <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00                                                              | <b>Tai chi</b><br>Virtuel de 10h00@11h00<br><br><b>Game Day</b><br>de 13h00 @ 16h00                                                  |                                                                                                             | <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Chorale</b><br><b>Reprise Présentiel</b> de 12h15 @ 14h45<br><br><b>Neuromotrix</b><br>Virtuel de 13h00 @ 14h00 | <b>Yoga adapté</b><br>Virtuel de 14h30 @ 15h30 |
| 30                                                                                                                 | 31                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                |
| <b>École du mouvement</b><br>Virtuel de 10h30 @ 12h00<br><br><b>Gym Intellectuelle</b><br>Virtuel de 10h00 @ 11h00 | <b>Tai chi</b><br>Virtuel de 10h00@11h00<br><br><b>Game Day</b><br>de 13h00 @ 16h00                                                  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                |

## GAME DAY

Rose Bowl (Quilles G Plus  
6510 rue Saint-Jacques Ouest  
Montréal, H4B 1T6

## CHORALE

Virtuel pour le mois de  
janvier, février, reprise le 26  
mars en présentiel

## DÎNER-RENCONTRE du 4 mars

**L'Académie**  
7275 Boulevard des Galeries  
d'Anjou, Anjou, H1M 2W2

## CAFÉ-RENCONTRE

**Café des Habitudes**  
1104 Rue Saint-Zotique Est  
Est, Montréal, QC H2S 2H1