

SEPTEMBRE 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2		3	4	5
6	7	8	9		10	11 13h00 1 ^{ère} rencontre : Inscription aux activités, Palli-Aide. Hangar, Vieux port, Chicoutimi	12
13	14	15	16		17	18	19
20	21 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	22 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Tai Chi 14h à 15h	23		24 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	25 1 ^{er} déjeuner : Coq Rôti 10 h	26
27	28 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	29 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Tai Chi 14h à 15h	30 Alma : Cardio forme 13h à 14h				

OCTOBRE 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	2	3
4	5 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	6 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Tai Chi 14h à 15h	7 Alma : Cardio forme 13h à 14h	8 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	9 13h 2 ^e rencontre mensuelle : Physiothérapie : Josée Nepton Palli Aide (Endroit à confirmer)	10
11	12 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	13 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Tai Chi 14h à 15h	14 Alma : Cardio forme 13h à 14h	15 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	16	17
18	19 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	20 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Tai Chi 14h à 15h	21 Alma : Cardio forme 13h à 14h	22 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	23 2 ^e déjeuner	24
25	26 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	27 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Tai Chi 14h à 15h	28 Alma : Cardio forme 13h à 14h	29 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	30	31

NOVEMBRE 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	3 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Taï Chi 14h à 15h	4 Alma : Cardio forme 13h à 14h	5 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	6 13h 3 ^e rencontre : Assemblée générale Invité surprise Palli-Aide Hangar du Vieux port Chicoutimi	7
8	9 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	10 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Taï Chi 14h à 15h	11 Alma : Cardio forme 13h à 14h	12 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	13	14
15	16 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	17 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14 Taï Chi 14h à 15h	18 Alma : cardio forme 13h à 14h	19 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	20 3 ^e déjeuner	21
22	23 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu	24 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Stretching postural : 13h à 14h Taï Chi 14h à 15h	25 Alma : Cardio forme 13h à 14h	26 Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi) Cardio forme plein air 13h à 14h	27	28
29	30 Marche nordique 13h30 13h à 14h Wung Chu					

DECEMBRE 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		<p>1</p> <p>Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi)</p> <p>Stretching postural : 13h à 14h</p> <p>Taï Chi 14h à 15h</p>	<p>2</p> <p>Alma : Cardio forme 13h à 14h</p>	<p>3</p> <p>Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi)</p> <p>Cardio forme plein air 13h à 14h</p>	<p>4</p> <p>13h</p> <p>4^e rencontre mensuelle : Nutritionniste</p> <p>(Endroit à confirmer)</p>	<p>5</p>
5	<p>6</p> <p>Marche nordique 13h30</p> <p>13h à 14h Wung Chu</p>	<p>7</p> <p>Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi)</p> <p>Taï Chi 14h à 15h</p>	8	<p>9</p> <p>Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi)</p> <p>Cardio forme plein air 13h à 14h</p>	10	11
12	<p>13</p> <p>Marche nordique 13h30</p> <p>13h à 14h Wung Chu</p>	<p>14</p> <p>Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi)</p> <p>Taï Chi 14h à 15h</p>	15	<p>16</p> <p>Boxe 9h30 à 10h30 (Chicoutimi)</p> <p>Cardio forme plein air 13h à 14h</p>	<p>17</p> <p>4^e déjeuner</p>	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		