

Horaire des activités

Printemps 2025

Lundi

**Gymnastique sensorielle
et Méditation pleine
présence**
7 avril au 9 juin
13 h 30 à 15 h 00



Yoga oncologie
7 avril au 9 juin
18 h à 19 h



Mardi

Kinésiologie
8 avril au 10 juin
11 h 00 à 12 h 00



Sophrologie
8 avril au 10 juin
13 h 30 à 15 h 00



Mercredi

Sophrologie
9 avril au 11 juin
9 h 00 à 10 h 30



La Boîte à Papote
Aux deux semaines
10 h 00 à 12 h 00



Kinésiologie
9 avril au 11 juin
17 h à 18 h



Dans mes mots à moi
Aux deux semaines
13 h 30 à 15 h 00



Sophrologie
9 avril au 11 juin
18 h 30 à 20 h 00



9 avril | 23 avril | 7 mai
21 mai | 4 juin

Jedi

Mise en forme intellectuelle
Une fois par mois
13 h 30 à 15 h 00
17 avril | 15 mai | 12 juin



Vendredi

Yoga oncologie
11 avril au 13 juin
10 h à 11 h



Parentalité-Cancer
Aux deux semaines
10 h à 12 h



Programme

cancer transiti^ons

**Pour les personnes en
cheminement post-traitement**

6 séances, 1 fois par semaine

Tous les jeudis, dès le 24 avril
9 h à 11 h 30



Pour information et inscription :
intervenant@oqpac.com

Sur rendez-vous

**Consultations
individuelles**

Rencontres de 50 minutes

**Au
choix**

Fasciathérapie

Tous les mardis
9 h 00 | 10 h 15 | 11 h 30



Activités sociales

**Soirée Baseball des
Capitales**

Mercredi 21 mai
17h à 21h



Brunch du printemps

28 avril
9h à 12h



**Informations
et inscription**

info@oqpac.com
(418) 529-1425