



Association des arthritiques
du Saguenay/Lac-St-Jean

SEPTEMBRE 2026

D	L	M	M	J	V	S
	31	1	2 Marche 10h	3	4	5
6	7	8	9 Marche 10h	10 Portes ouvertes 13h30 à 16h	11	12
13	14	15 Activité de la rentrée 17h	16	17	18	19
20	21 Exercices ViActive 9h30	22	23 Exercices ViActive 9h30	24 Yoga 10h30	25	26
27	28 Exercices ViActive 9h30	29	30 Exercices ViActive 9h30	1 VOIR OCTOBRE AU VERSO POUR LA SUITE	2	3

Marche au Parc Rivière-du-Moulin, 10h - départ du chalet principal

Activité de la rentrée, 17h, Parc Rosaire Gauthier

Portes ouvertes à l'Association de 13h30 à 16h - 927, Jacques-Cartier E. Chicoutimi - Accueil à la porte principale

Exercices ViActive 9h30, Centre des Arts de Chicoutimi, même local qu'à l'habitude, le RC 08

Yoga, 10h30, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

► La zumba dorée et les cafés rencontres commencent seulement en octobre.

D L M M J V S

				1 Yoga 10h30	2 Café rencontre 10h à 11h30	3
4	5 Exercices ViActive 9h30	6	7 ViActive 9h30 Zumba 14h	8 Yoga 10h30	9	10
11	12  Congé	13	14 ViActive 9h30 Zumba 14h	15 Yoga 10h30	16 Café rencontre 10h à 11h30	17
18	19 Exercices ViActive 9h30	20 Atelier no : 2 sur la nutrition 18h30	21 ViActive 9h30 Zumba 14h	22 Yoga 10h30	23	24
25	26 Exercices ViActive 9h30	27	28 ViActive 9h30 Zumba 14h	29 Yoga 10h30	30 Café rencontre 10h à 11h30	31  Halloween

Exercices ViActive 9h30, Centre des Arts de Chicoutimi, même local qu'à l'habitude, le RC 08

Yoga, 10h30, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Café rencontre, 10h à 11h30, **salle 105, Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Zumba dorée, 14h, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Conférence/atelier sur la nutrition, partie 2 / 18h30, Parc Rosaire Gauthier



NOVEMBRE 2026

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4 ViActive 9h30 Zumba 14h	5 Yoga 10h30	6	7
8	9 Exercices ViActive 9h30	10	11 ViActive 9h30 Pas de zumba	12 Yoga 10h30	13 Café rencontre 10h à 11h30	14
15	16 Exercices ViActive 9h30	17 Conférence 18h30	18 ViActive 9h30 Zumba 14h	19 Yoga 10h30	20	21
22	23 Exercices ViActive 9h30	24	25 ViActive 9h30 Zumba 14h	26 Yoga 10h30	27 Café rencontre 10h à 11h30	28
29	30 Exercices ViActive 9h30	1	2	3	4	5

Exercices ViActive 9h30, Centre des Arts de Chicoutimi, même local qu'à l'habitude, le RC 08

Yoga, 10h30, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Café rencontre, 10h à 11h30, **salle 105, Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Zumba dorée, 14h, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Pas de zumba le 11 novembre

Conférence / Aide médicale à mourir - 18h30, Parc Rosaire Gauthier

D	L	M	M	J	V	S
29	30	1	2 ViActive 9h30 Zumba 14h	3 Yoga 10h30	4	5
6	7 Exercices ViActive 9h30	8 Soirée des fêtes 17h30	9	10	11 Café rencontre 10h à 11h30	12
13	14 Exercices ViActive 9h30	15	16 ViActive 9h30 Zumba 14h	17	18	19
20	21	22	23	24	25 	26
27	28	29	30	31 		

Exercices ViActive 9h30, Centre des Arts de Chicoutimi, même local qu'à l'habitude, le RC 08

Yoga, 10h30, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Café rencontre, 10h à 11h30, **salle 105, Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Zumba dorée, 14h, **salle 141 - Maison OSBL**, 927 Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

Souper et soirée des fêtes - 17h30, Parc Rosaire Gauthier