

Cours	Description
Chorale	Accompagnés et guidés par l'enseignante, les participants apprennent des pièces musicales montées pour une chorale.
Gymnastique douce	La gymnastique douce est une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. On en parle aussi comme étant de la gymnastique d'entretien du corps.
Mémoire	Les ateliers de « Mémoire » et « Gymnastique du cerveau » permettent aux participants de stimuler leur mémoire, leurs fonctions cognitives (cérébrales) et sensorielles afin de rester alerte et autonome le plus longtemps possible. C'est dans un climat favorisant la « non-performance », l'estime de soi, le respect, l'humour et l'entraide qu'on démystifie les petits et grands oublis que les gens peuvent vivre, le vieillissement et les maladies relatives à la mémoire. Fondamentalement, ces rencontres permettent une « mise en forme mentale » qui donne l'occasion aux participants de s'exprimer et d'exercer leur mémoire par le biais d'activités, d'échanges, de jeux et d'exercices à faire seul ou en équipe.
Santé et mise en forme	Les enseignants proposent aux participants de pratiquer une activité physique encadrée qui respecte leur capacité physique. C'est dans un climat favorisant la « non-performance », l'estime de soi, le respect, l'humour et l'entraide qu'on réalise ces ateliers. Fondamentalement, ces rencontres permettent une « mise en forme globale » qui donne l'occasion aux participants de faire travailler presque toutes les parties du corps et d'apprendre sur celui-ci par le biais d'activités physiques adaptées, d'échanges, de capsules santé, de jeux, de manipulations oculo-manuelles, de parcours d'équilibre et d'agilité, d'exercices d'étirements et de relaxation.
Stretching	Le stretching est une méthode d'entraînement qui permet d'élargir les limites de notre corps. Grâce à des étirements lents, profonds et régénérateurs, il améliore la posture, l'équilibre la force et libère des tensions.
Yoga	Tout en douceur, ce cours sur chaise ou au sol, selon la clientèle visée, est une initiation à cette pratique aux nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.
Yoga du rire (nouveau)	Le yoga du rire est un concept unique où l'on peut rire sans raison, retrouver son rire naturel et contagieux. La raison pour laquelle on l'appelle le yoga du rire est qu'il combine les exercices de rire à des respirations yogiques. Cette pratique compte plusieurs bienfaits : <ul style="list-style-type: none"> - antidote au stress - renforce le système immunitaire - atténue la douleur - réduit l'anxiété, l'insomnie et les crises de panique - accroît la confiance en soi et apporte une vision plus positive des choses - permet de développer les relations interpersonnelles