



# des activités de formation (cours et ateliers) du RAFO

## Du 22 septembre au 19 décembre 2025

### Septembre 2025

*2025-09-22 - lundi*

12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
Info - 613-834-6808, poste 0

*2025-09-23 - mardi*

13:15 Danse en ligne (pratique) GSA

*2025-09-26 - vendredi*

09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
Info - 613-834-6808, poste 0

*2025-09-29 - lundi*

12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2986>  
Info - 613-834-6808, poste 0

*2025-09-30 - mardi*

13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3013>

### Octobre 2025

*2025-10-01 - mercredi*

10:00 Événements spéciaux — Conférence Ami  
Journée internationale des Aîné.e.s  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3224>

*2025-10-03 - vendredi*

09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3108>  
Info - 613-834-6808, poste 0

*2025-10-06 - lundi*

12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2987>  
Info - 613-834-6808, poste 0

*2025-10-07 - mardi*

09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2923>

13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3014>

*2025-10-09 - jeudi*

13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2936>  
En attente

*2025-10-10 - vendredi*

09:00 Yoga pour tous ! - Cours Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3109>  
Info - 613-834-6808, poste 0

09:30 Laboratoire informatique Sal  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2650>

10:30 Laboratoire informatique Arts  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2648>

*2025-10-14 - mardi*

09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2924>

*2025-10-16 - jeudi*

13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2937>  
En attente

*2025-10-17 - vendredi*

09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3110>  
Info - 613-834-6808, poste 0

*2025-10-20 - lundi*

12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2989>  
Info - 613-834-6808, poste 0

---

*2025-10-21 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2925>  
En attente
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3016>
- 

*2025-10-23 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2938>  
En attente
- 

*2025-10-24 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3111>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-10-27 - lundi*

- 12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2990>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-10-28 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2926>  
En attente
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3017>
- 

*2025-10-30 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2939>  
En attente
- 

*2025-10-31 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3112>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

Novembre 2025

---

*2025-11-03 - lundi*

- 12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2991>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-11-04 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2927>
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3018>
- 

*2025-11-06 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2940>  
En attente
- 

*2025-11-07 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3113>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-11-11 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2928>
- 

*2025-11-13 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2941>  
En attente
- 

*2025-11-14 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3114>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-11-17 - lundi*

- 12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2993>  
Info - 613-834-6808, poste 0
-

---

*2025-11-18 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2929>  
En attente
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3020>
- 

*2025-11-20 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2942>  
En attente
- 

*2025-11-21 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3115>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-11-24 - lundi*

- 12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2994>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-11-25 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2930>  
En attente
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3021>
- 

*2025-11-27 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2943>  
En attente
- 

*2025-11-28 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3116>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

Décembre 2025

---

*2025-12-01 - lundi*

- 12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2995>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-12-02 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2931>
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3022>
- 

*2025-12-04 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2944>  
En attente
- 

*2025-12-05 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3117>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-12-08 - lundi*

- 12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2996>  
Info - 613-834-6808, poste 0
- 

*2025-12-09 - mardi*

- 09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2932>
- 13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3023>
- 

*2025-12-11 - jeudi*

- 13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2945>  
En attente
- 

*2025-12-12 - vendredi*

- 09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3118>  
Info - 613-834-6808, poste 0
-

---

*2025-12-15 - lundi*

12:45 Danse en ligne - Intermédiaire GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2997>  
Info - 613-834-6808, poste 0

---

*2025-12-16 - mardi*

09:00 Atelier d'écriture dynamique Ami  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2933>  
En attente

13:15 Danse en ligne (pratique) GSA  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3024>

---

*2025-12-18 - jeudi*

13:00 Atelier d'écriture dynamique — Suivi Ami  
individuel  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn2946>  
En attente

---

*2025-12-19 - vendredi*

09:00 Yoga pour tous ! - Cours Flé  
<https://rafo.ca/calendrier/id-CALn3119>  
Info - 613-834-6808, poste 0