



SESSION SPÉCIALE HIVER 2022

DATES

Session : 17 janvier au 18 février 2022

Inscriptions* : 10-11-12 janvier
10h et 12h et 13h à 17h

*Maximum 5 cours par personne.

TARIFS

1 cours virtuel / semaine 12,50\$
2 cours virtuels / semaine 20,50\$
3 cours virtuels / semaine 27,50\$
4 cours virtuels / semaine 32,50\$
5 cours virtuels / semaine 37,50\$

LÉGENDE



Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de limitation physique

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

ÉTIROMAX

Lundi 12h à 13h
Mercredi 14h à 15h

Ces séances permettent de mobiliser toutes les parties du corps, de diminuer les douleurs et le stress. Le cours est ainsi composé de 4 parties : échauffement, mobilisation, étirements et relaxation.

Animé par : Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance



MUSCULATION

Mardi 12h à 13h

On connaît tous l'importance du rôle joué par les muscles dans notre organisme. Ces séances permettent de préserver les muscles et d'améliorer la force et l'endurance musculaire avec des exercices de musculation ciblés.

Animé par : Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance



REMISE EN FORME

Jeudi 16h30 à 17h30
Vendredi 16h30 à 17h30

Ces séances permettent de maintenir une bonne condition physique grâce à une combinaison d'exercices de mobilisation, de musculation et de type cardiovasculaire.

Animé par : Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance



INITIATION À LA PLATEFORME ZOOM

Jeudi 13 janvier 14h00

Pour ceux qui le souhaitent, cette rencontre vous permettra de répondre à toutes vos questions afin que vous puissiez participer aux cours virtuels. Lors de la séance, vous ferez une initiation à la plateforme Zoom.

Animé par : Florence et Amine



ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

GROUPE DE DISCUSSION

Lundi 14h à 15h

Pouvoir échanger avec un groupe dans le respect et l'entraide fait partie des habitudes qui peuvent nous aider à maintenir une bonne santé mentale et à favoriser le maintien d'un réseau social. Ce groupe de discussion permettra de partager avec vos pairs, sur différents enjeux liés aux saines habitudes de vie.

Animé par : Véronique Pagé



REMUE-MÉNINGES

Mardi 14h à 15h

Avec Remue-méninges, entretenez vos connaissances et vos habiletés mentales tout en ayant du plaisir en bonne compagnie!

Animé par : Catherine De Courcy



Offert grâce à la collaboration de:



GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Mercredi 10h à 11h

Lorsque la douleur contrôle votre vie, il est temps de lui faire un pied de nez et de retrouver les petits plaisirs quotidiens comme bouger. Ces rencontres vous permettront de comprendre, mais surtout d'avoir les outils pour mieux gérer la douleur chronique.

Animé par : Mélissa Beckers



GESTION DES ÉMOTIONS ET PLEINE CONSCIENCE

Jeudi 15h à 16h

Le terme pleine conscience peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner le ici et maintenant. Cet atelier vous permettra de développer des outils pour mieux gérer vos émotions et instaurer de nouvelles habitudes pour vivre plus légèrement.

Animé par : Véronique Pagé



FAITES-VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!