



SESSION

HIVER 2022

INSCRIPTIONS

15-16-17 février
10h à 12h et 13h à 17h

Par téléphone:
514 527-4527 poste 2329

LÉGENDE



Idéal pour personnes ambulantes
avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de
limitation physique



ACTIVITÉS EN PERSONNE : VOLET SANTÉ

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Entraînement libre en salle de conditionnement physique sur appareils
entièrement adaptés.

Supervisé par des kinésiologues



DATES ET HORAIRES

21 février au 2 mai

Lundi au jeudi

groupe 1: 16h30 à 17h30

groupe 3: 19h à 20h

groupe 2: 17h45 à 18h45

groupe 4: 20h15 à 21 h 15

TARIFS ACTIVITÉS EN PERSONNE (tarif pour toute la session)

1 activité par semaine:
60\$/session (10 séances)

2 activités par semaine:
100\$/session (20 séances)

FAITES-VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!



SESSION

HIVER 2022

INSCRIPTIONS

15-16-17 février
10h à 12h et 13h à 17h

Par téléphone:
514 527-4527 poste 2329

LÉGENDE



Idéal pour personnes ambulantes
avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de
limitation physique

ACTIVITÉS VIRTUELLES : VOLET SANTÉ

ÉTIROMAX

Ces séances sont ouvertes à tous et 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 Vu, kinésologue - **Amine Samorah**, kinésologue -
Mireille Doucet-Lachance, stagiaire en kinésologie

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.



DATES ET HORAIRES

21 février au 23 mars
Lundi 12h à 13h **Mercredi 14h à 15h**

REMISE EN FORME

Ce cours est ouvert à tous, peu importe l'âge ou la limitation. Ces séances permettent de maintenir une bonne condition physique grâce à une combinaison d'exercices de mobilisation, de musculation et cardiovasculaire.

Animé par :
Huy-Khang Vu, kinésologue - **Amine Samorah**, kinésologue -
Mireille Doucet-Lachance, stagiaire en kinésologie

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.



DATES ET HORAIRES

24 février au 24 mars
Jeudi 12h à 13h

TARIFS ACTIVITÉS VIRTUELLES (tarifs pour toute la session)

- 1 cours virtuel par semaine (10 semaines): 12,50\$
- 2 cours virtuels par semaine (10 semaines): 20,50\$
- 3 cours virtuels par semaine (10 semaines): 27,50\$
- 4 cours virtuels par semaine (10 semaines): 32,50\$
- 5 cours virtuels par semaine (10 semaines): 37,50\$



FAITES-VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!



SESSION

HIVER 2022

INSCRIPTIONS

15-16-17 février
10h à 12h et 13h à 17h

Par téléphone:
514 527-4527 poste 2329

LÉGENDE



Idéal pour personnes ambulantes
avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de
limitation physique

ACTIVITÉS VIRTUELLES : VOLET PSYCHOSOCIAL

COMMUNICATION ET CONFIANCE EN SOI

Explorez le monde des émotions, apprenez à identifier vos besoins pour mieux communiquer avec les autres et développer la confiance en soi. C'est ce qui est proposé grâce à des exercices et des stratégies à mettre dans votre quotidien pour développer une plus grande autonomie affective.

Animé par : **Véronique Pagé**, éducatrice spécialisée
Max. 8 pers.



MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

Le terme pleine conscience peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner le ici et maintenant. Ces cours vous permettront de développer des outils pour mieux gérer vos émotions et instaurer de nouvelles habitudes pour vivre plus légèrement. Venez apprendre à utiliser les outils de pleine conscience dans votre quotidien.

Animé par : **Véronique Pagé**, éducatrice spécialisée
Max. 8 pers.



DATES ET HORAIRES

7 mars au 4 avril | **Lundi 14h à 15h**

DATES ET HORAIRES

10 mars au 7 avril | **Jeudi 14h à 15h**

TARIFS ACTIVITÉS VIRTUELLES (tarifs pour toute la session)

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\$

ATELIER : COMMENT GÉRER LA DOULEUR

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. Cet atelier vous permettra de comprendre, mais surtout d'avoir les outils pour mieux gérer la douleur.

Animé par : **Mélissa Beckers**, kinésiologue | Max. 7 pers.



DATE ET HORAIRE

15 mars | **Mardi 14h à 16h**

TARIF ATELIERS VIRTUELS

15\$ par atelier



FAITES-VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!