



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



### DATES ET HORAIRES

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

### 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

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

### TARIFS ACTIVITÉS VIRTUELLES (tarifs pour toute la session)

1 cours virtuel par semaine (5 semaines) 12,50\$  
2 cours virtuels par semaine (5 semaines) 20,50\$  
3 cours virtuels par semaine (5 semaines) 27,50\$

4 cours virtuels par semaine (5 semaines) 32,50\$  
5 cours virtuels par semaine (5 semaines) 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!