



SESSION

PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS

3 et 4 avril 2024
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

**PLACES
LIMITÉES**

ACTIVITÉS VARIÉES



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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



HORAIRES

Lundi au jeudi (soirée)

groupe 1: 16h30 à 17h30

groupe 2: 17h45 à 18h45

groupe 3: 19h à 20h

groupe 4: 20h15 à 21h15

Jeudi et vendredi (jour)

12h00 à 13h00

DU 8 AVRIL AU 21 JUIN inclusivement

TARIFS CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

1 activité par semaine:
60\$/session

2 activités par semaine:
100\$/session



SESSION

PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS

3 et 4 avril 2024
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

**PLACES
LIMITÉES**

ACTIVITÉS VARIÉES

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 & Amine Samorah

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.



DATES ET HORAIRES

Jeudi 13h15 à 14h15

DU 11 AVRIL AU 20 JUIN

LIEU : CENTRE DU PLATEAU

TARIF ÉTIROMAX

1 activité par semaine:
60\$/session

COURS MULTISPORTS

Séance de sport adapté, encadrée par des intervenants. Les activités vous permettront de découvrir différents sports adaptés. Les séances auront lieu au Centre du Plateau.

Animé par :
Marie Lévesque

Min. 6 pers. | Max. 12 pers.



DATES ET HORAIRES

Groupe 1
Lundi 15h00 à 16h00

DU 8 AVRIL AU 17 JUIN

LIEU : CENTRE LUCIE-BRUNEAU

Groupe 2
Vendredi 13h15 à 14h15

DU 12 AVRIL AU 21 JUIN

LIEU : CENTRE DU PLATEAU

TARIF MULTISPORTS

5,00\$ par séance





SESSION

PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS

3 et 4 avril 2024
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

PLACES
LIMITÉES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NOTE IMPORTANTE

Les séances en bain chaud sont offertes à des pathologies spécifiques : douleurs chroniques, fibromyalgie et conditions particulières nécessitant une intervention en bain chaud thérapeutique.

AQUAFORME LÉGER

Exercices aquatiques dirigés, visant le développement de la mobilité générale et l'endurance musculaire.

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.



DATES ET HORAIRES

Groupe 1 :
Lundi 17h à 18h

Groupe 2 :
Mercredi 18h à 19h

DU 8 AVRIL AU
17 JUIN

DU 10 AVRIL AU
19 JUIN

AQUADOS

Exercices aquatiques dirigés et sans impact pour les gens ayant des maux de dos chroniques.

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.



DATES ET HORAIRES

Groupe 1 :
Lundi 18h à 19h

Groupe 2 :
Mercredi 17h à 18h

DU 8 AVRIL AU
17 JUIN

DU 10 AVRIL AU
19 JUIN



BAINS LIBRES

Lundi 19h à 20h
DU 8 AVRIL AU 17 JUIN

Mercredi 19h à 20h
DU 10 AVRIL AU 19 JUIN

TARIFS ACTIVITÉS AQUATIQUES

1 activité par semaine:
60\$/session

2 activités par semaine:
100\$/session





SESSION

PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS

3 et 4 avril 2024
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

**PLACES
LIMITÉES**

ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

MERCI À NOTRE PARTENAIRE



GESTION DES ÉMOTIONS I :

Découvrir ses émotions et sa créativité

Ces ateliers permettront de développer une meilleure connaissance de soi tout en développant votre créativité. Grâce à des activités ludiques, vous apprendrez à découvrir les émotions dans le plaisir.

Animé par :

Gabriel Fréneau-Charest
Min. 5 pers. Max. 10 pers.



DATES ET HORAIRES

Lundi 16h30 à 17h30

8 AVRIL AU 17 JUIN

LIEU: Centre Lucie-Bruneau

GESTION DES ÉMOTIONS II :

Gestion des émotions et communication

À travers différents thèmes, vous pourrez approfondir vos connaissances en lien avec la gestion des émotions et la communication, pour mieux gérer le quotidien et entretenir des relations saines.

Animé par :

Véronique Pagé, éducatrice spécialisée
Min. 5 pers. Max. 10 pers.



DATES ET HORAIRES

Mardi 13h à 14h

9 AVRIL AU 18 JUIN

**LIEU: Centre communautaire du Plateau
ou en virtuel**

TARIFS ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

1 cours par semaine (11 semaines): 17,50\$

2 cours par semaine (11 semaines): 25,50\$

3 cours par semaine (11 semaines): 30,50\$

4 cours par semaine (11 semaines): 35,00\$



SESSION

PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS

3 et 4 avril 2024
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

PLACES
LIMITÉES

ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES



GROUPE DE DISCUSSION ET DE COCRÉATION



Venez partager avec un groupe des expériences et des discussions enrichissantes, humaines et bienveillantes. Ces séances permettront d'échanger sur des enjeux communs à travers différents thèmes et exercices, pour atteindre vos objectifs personnels.

Animé par :
Véronique Pagé, éducatrice spécialisée
Max. 10 pers.

DATES ET HORAIRES

Mardi 14h à 15h

9 AVRIL AU 18 JUIN

LIEU: Centre communautaire du Plateau
ou en virtuel

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE



Cet atelier vous permettra 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 et vivre l'expérience en groupe.

Animé par :
Véronique Pagé, éducatrice spécialisée
Min. 5 pers. Max. 15 pers.

DATES ET HORAIRES

Jeudi 14h15 à 15h

11 AVRIL AU 20 JUIN

LIEU: Centre communautaire du Plateau
ou en virtuel

MERCI À NOTRE PARTENAIRE



TARIFS ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

1 cours par semaine : 17,50\$
2 cours par semaine : 25,50\$

3 cours par semaine : 30,50\$
4 cours par semaine : 35,00\$



SESSION

PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS

3 et 4 avril 2024
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

**PLACES
LIMITÉES**

ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES



Offert en collaboration avec la Fondation des aveugles du Québec

GESTION DES ÉMOTIONS ET GROUPE DE DISCUSSION :

Cet atelier permet d'identifier et de mieux gérer ses émotions tout ayant des outils à mettre dans son quotidien pour apprendre à mieux gérer son stress. L'atelier est suivi d'une période de discussion.

Animé par : Gabriel Fréreau-Charest
Min. 4 pers. Max. 8 pers.



DATES ET HORAIRES

Mercredi 13h à 15h

10 AVRIL AU 19 JUIN

LIEU: 2585 avenue Bennett, Montréal

TARIFS ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

- 1 cours par semaine : 17,50\$
- 2 cours par semaine : 25,50\$
- 3 cours par semaine : 30,50\$
- 4 cours par semaine : 35,00\$

ATELIER SUR LA NUTRITION



Cet atelier a pour but d'enrichir ou d'introduire l'importance d'une bonne alimentation dans notre hygiène de vie. Venez apprendre quelles sont les habitudes à prendre pour maintenir une bonne alimentation dans votre quotidien et maintenir un bon niveau d'énergie.

Animé par : à confirmer
Max. 10 pers.



DATES ET HORAIRES

HORAIRE À CONFIRMER

DATE À CONFIRMER

LIEU: 9050 Sherbrooke Est, Montréal ou en virtuel

TARIFS ATELIERS

15,00\$ par atelier

MERCI À NOTRE PARTENAIRE

