



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.



HORAIRE

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

