



FIBROMYALGIE Laval
2465, rue Honoré-Mercier, bureau 225
Sainte-Rose, Laval, H7L 2S9

Grille horaire

Session Printemps 2020

ACTIVITÉS PHYSIQUES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix	Lieu	Responsable
				Début	Fin		Session		
<i>Pilates adapté</i>	1	ma	13 h à 14 h	07-avr	09-juin	9	90 \$	FIBROMYALGIE Laval Salle Astral	Cathy Driscoll
				* Relâche le 12 mai					
	2	lun	18h30 à 19h30	06-avr	08-juin	8	60 \$		
				* Relâche le 13 avril et le 18 mai					
<i>Aqua thérapeutique</i>	1	ma	11 h à 12 h	07-avr	09-juin	9	95 \$	* Gravi-T	Rachel Mudditt
				* Relâche le 12 mai					
	2	jeu	18 h à 19 h	09-avr	11-juin	10	75 \$		
	3	jeu	13 h à 14 h	09-avr	11-juin	9	95 \$		
	4	ven	10 h à 11 h	10-avr	12-juin	10	105 \$		
				* Relâche le 14 mai					
<i>Viactive Impact</i>	1	lun	13 h à 14 h	20-avr	08-juin	6	Gratuit	FIBROMYALGIE Laval Salle Astral	Josée Verreault
				* Relâche et 11-18 mai					
<i>Qi Gong</i>	1	mer	13 h à 14 h	08-avr	10-juin	9	85 \$	FIBROMYALGIE Laval Salle Astral	Nathalie Longtin
				* Relâche le 13 mai					
<i>Yoga thérapeutique</i>	1	mar	19 h à 20 h	07-avr	09-juin	9	60 \$	FIBROMYALGIE Laval Salle Astral	Pascale Arsenault
				* Relâche le 12 mai					
<i>Relaxation profonde</i> (Yoga Nidra)	1	mer	10 h 30 à 11 h 30	08-avr	10-juin	9	85 \$	FIBROMYALGIE Laval Salle Astral	Pascale Arsenault
				* Relâche le 13 mai					

FIBROMYALGIE Laval (salle Astral)

2465, rue Honoré-Mercier, bureau 225, Laval

***Gravi-T**

4650, Aut. 440 O, suite 100, Laval



SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Animation de groupe : La force du partage	1	mar	10 h à 12 h	21 avril - 26 mai - 16 juin		3	gratuit	Tous ces services sont offerts à la salle Astral de FIBROMYALGIE Laval	Diane Cloutier
Groupe de soutien : Ensemble on se tient !	1	jeu	10 h à 12 h	16 avril - 7 mai - 4 juin		3	gratuit		Diane Cloutier
Carnet de création	1	ven	10 h à 12 h	03-avr	05-juin	10	35 \$		Denise Cloutier
Atelier tricot "Layla le lapin" Matériel fourni	1	mer	14 h à 16 h	08-avr	06-mai	5	15 \$		Louise Garon
Premiers soins - Héros en 30	1	lun	10 h à 11 h	27-avr			10 \$		Stéphanie Vitabile
Programme de la gestion de la douleur	1	Heures et jours variables		09-avr	11-juin	9	gratuit		Équipe de la douleur chronique

* Relâche du 11 au 15 mai

SERVICES professionnels 450 622-1414

Pour obtenir une thérapie en relation d'aide individuelle ou une séance d'hypnothérapie ou IMO, téléphonez au bureau de FIBROMYALGIE Laval.

Pour prendre rendez-vous avec notre **massothérapeute**, téléphoner au 514-237-8514

Les massages sont offerts au domicile de Josée. Voici son adresse :

Josée Champagne : 876, rue Prud'homme, St-Eustache