



**FIBROMYALGIE Laval**  
2465, rue Honoré-Mercier,  
bureau 225 Sainte-Rose, Laval ,

# Grille horaire

**Session Automne 2020**

| ACTIVITÉS PHYSIQUES       | Groupe | Jour | Heures            | Durée                              |        | Nbre semaines | Nbre participants max | Prix    | Lieu                               | Responsable      |
|---------------------------|--------|------|-------------------|------------------------------------|--------|---------------|-----------------------|---------|------------------------------------|------------------|
|                           |        |      |                   | Début                              | Fin    |               |                       | Session |                                    |                  |
| <i>Danse Groove Zoom</i>  | 1      | lun  | 10 h à 11 h       | 21-sept<br>* Relâche le 12 octobre | 09-nov | 7             | Indéterminé           | gratuit | Avec l'application Zoom            | Kim Valiquette   |
| <i>Danse Groove Zoom</i>  | 1      | jeu  | 18 h 30 à 19 h 30 | 24-sept                            | 12-nov | 8             | Indéterminé           | gratuit | Avec l'application Zoom            | Kim Valiquette   |
| <i>Qi Gong Zoom</i>       | 1      | ven  | 11 h 45 à 12 h 45 | 25-sept                            | 13-nov | 8             | Indéterminé           | gratuit | Avec l'application Zoom            | Nathalie Longtin |
| <i>Viactive Impact</i>    | 1      | lun  | 13 h à 14 h       | 21-sept<br>* Relâche le 12 octobre | 09-nov | 7             | 6                     | gratuit | FIBROMYALGIE Laval<br>Salle Astral | Josée Verreault  |
| <i>Pilates adapté</i>     | 1      | ma   | 13 h à 14 h       | 22-sept                            | 10-nov | 8             | 6                     | 80 \$   | FIBROMYALGIE Laval<br>Salle Astral | Cathy Driscoll   |
| <i>Qi Gong</i>            | 1      | mer  | 13 h 30 à 14 h 30 | 23-sept                            | 11-nov | 8             | 6                     | 75 \$   | FIBROMYALGIE Laval<br>Salle Astral | Nathalie Longtin |
| <i>Aqua thérapeutique</i> | 1      | jeu  | 13 h 30 à 14 h 30 | 24-sept                            | 12-nov | 8             | 8                     | 85 \$   | * Gravi-T                          | Rachel Mudditt   |
| <i>Services adaptés</i>   |        |      |                   |                                    |        |               |                       |         |                                    |                  |
| <i>Carnet de création</i> | 1      | mer  | 10 h à 12 h       | 16-sept                            | 18-nov | 10            | 6                     | 60 \$   | FIBROMYALGIE Laval<br>Salle Astral | Denise Cloutier  |
| <i>Groupe de soutien</i>  | 1      | jeu  | 10 h à 12 h       | 17 sept - 15 oct - 12 nov          |        | 3             | 8                     | gratuit | FIBROMYALGIE Laval<br>Salle Astral | Diane Cloutier   |

**Pour obtenir une thérapie en relation d'aide individuelle, une séance d'hypnothérapie, IMO ou EMT un rendez-vous avec notre massothérapeute, téléphonez nos professionnelles (voir la page 8 du journal).**

Fibromyalgie Laval  
2465, rue Honoré-Mercier  
bureau 225, Laval, H7L 2S9

\*Gravit-T  
4650, autoroute 440 Ouest  
suite 100, Laval, H7T 2Z8