

ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Activités physiques présentielle de jour									
Viactive Impact	1	lun	13 h à 14 h	13-sept Relâche le 11 oct 2021	13-déc	13	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Josée Verreault
Aquaforme	1	jeu	13 h à 14 h	16-sept	09-déc	13	155 \$	Gravi-T	Rachel Mudditt
Qi Gong	1	mer	13 h à 14 h	15-sept	08-déc	13	130 \$	Fibro Laval Salle Astral	Nathalie Longtin
Pilates	1	mar	13 h à 14 h	14-sept	07-déc	13	130 \$	Fibro Laval Salle Astral	Cathy Driscoll
	2		14 h 15 à 15 h 15	14-sept	07-déc				
Activités physiques présentielle en soirée									
Aquaforme	1	ven	18 h à 19 h	17-sept	10-déc	13	90 \$	Gravi-T	Rachel Mudditt
Yoga adapté	1	mar	19 h à 20 h	14-sept	07-déc	13	65 \$	Fibro Laval Salle Astral	Nathalie Longtin
Virtuelles									
Activités physiques et services (jour et en soirée)									
Viactive Impact virtuel	1	mer	13 h à 14 h	15-sept	08-déc	13	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Josée Verreault
Méditation Pleine Conscience virtuel	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	14-sept	07-déc	13	65 \$	virtuelle	Carole Hamelin
Qi Gong virtuel	1	ven	11 h à 12 h	17-sept	10-déc	13	65 \$	virtuelle	Nathalie Longtin
Danse Groove (virtuel de soir)	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	16-sept	09-déc	13	65 \$	virtuelle	Kim Valiquette
Danse Groove virtuel	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	13-sept Relâche le 11 oct 2021	13-déc	13	65 \$	virtuelle	Kim Valiquette
Groupe de soutien	1	jeu	10 h à 12 h	23 sept - 7 oct - 4 nov		3	gratuit	virtuelle	Diane Cloutier

5 \$ par cours

ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Groupe de soutien	1	jeu	10 h 12 h	9 sept - 21 oct - 18 nov		3	gratuit	Présentiel	Diane Cloutier
Programme de la gestion de la douleur	1	mar jeu	9 h 30 à 13 h	Voir Calendrier		10	gratuit	Présentiel	Équipe Fibro Laval
Carnet de créatif (présentiel)	1	mer	10 h à 12 h	15-sept	17-nov	10	55,00 \$	Présentiel	Denise Cloutier

Pour obtenir une thérapie en relation d'aide individuelle, une séance d'hypnothérapie ou IMO ou en massothérapie communiquez avec nos professionnelles :

Josée Champagne, **massothérapeute** 514-237-8514. Les massages sont offerts à son domicile situé au 876, rue Prud'homme, St-Eustache
Diane Cloutier TRA, **Thérapeute en Relation d'aide** MD 514-754-1401
Denise Cloutier M.A, **Art-thérapeute et enseignante** 514-882-8740