





ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Activités physiques adaptées									
Viactive Impact	1	lun	13 h à 14 h	10-janv	28-mars	12	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Josée Verreault
Aquaforme	1	lun	13 h à 14 h	10-janv	28-mars	12	145 \$	Fibro Laval Piscine	Rachel Mudditt
Pilates	1	ven	13 h à 14 h	14-janv	01-avr	12	120 \$	Fibro Laval	Cathy Driscoll
Initiative Communauté Active	1	mardi	13 h à 14 h	18-janv	22-mars	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé
		jeudi	13 h à 14 h	20-janv	24-mars				
Activités adaptées et services virtuels									
Viactive Impact virtuelle	1	mer	13 h à 14 h	12-janv	30-mars	11	gratuit	virtuel	Josée Verreault
Relâche 9 février 2022									
Méditation Pleine Conscience virtuelle	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	11-janv	29-mars	12	60 \$	virtuel	Carole Hamelin
Qi Gong virtuel	1	ven	11 h 15 à 12 h 15	14-janv	01-avr	12	60 \$	virtuel	Nathalie Longtin
Danse Groove virtuel (en soirée)	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	13-janv	31-mars	12	gratuit	virtuel	Kim Valiquette
Danse Groove virtuelle	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	10-janv	28-mars	12	60 \$	virtuel	Kim Valiquette



ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Yoga adapté virtuel (en soirée)	1	mar	19 h à 20 h	11-janv	29-mars	12	gratuit	virtuel	Nathalie Longtin
Séance d'information "Programme activité physique adaptée"	1	jeu	15 h à 16 h		25-nov	1	gratuit	virtuel	Sabrina Lapalme
Groupe de soutien virtuel	1	jeu	10 h à 12 h	2 déc - 13 jan - 10 fév - 10 mars		4	gratuit	virtuel	Diane Cloutier
 Services en présentiel									
Groupe de soutien	1	jeu	10 h 12 h	16 déc - 27 jan - 24 fév - 24 mars		4	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Ateliers "Mieux vivre avec le stress"	1	mer	9 h 30 à 12 h 30	19-janv-22	30-mars-22	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
				Relâche 9 février 2022					
Diner de Noël	1	mer	11 h 30		08-déc-21	1	10 \$	Steak House	Équipe Fibro Laval
Diner de St-Valentin	1	mer	11 h 30		09-févr-22	1	-	École hôtelière de Laval	Équipe Fibro Laval
Atelier informatif	1	mer	10 h 30		15-déc-21	1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Nicolas Garand
Ateliers d'art	1	ven	10 h à 12 h	14-janv	04-mars	8	gratuit	233 boul. Ste-Rose local 101, Laval	La Ruche d'Art