

ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
<b>Activités physiques adaptées et services en présentiels</b>									
Aquaforme	1			À venir	À venir		À venir		
Groupe de soutien	3	jeudi	10 h à 12 h	21 avril - 19 mai - 16 juin		3	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Ateliers d'art	1	mar	10h à 12 h	12-avr	31-mai	8	Gratuit	Ste-Rose	La Ruche d'Art 8 personnes max
AGA	1	ven	10h à 12 h	10-juin		1	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Conseil d'administration
Programme de gestion de la douleur			Débute la semaine du 11 avril 2022. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec nous!				Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	L'équipe Fibro Laval
Initiative Communauté Active	<b>Complet</b>	mardi	13 h à 14 h	12-avr	14-juin	10	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé
		jeudi	13 h à 14 h	14-avr	16-juin				

ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
<b>Activités adaptées et services virtuels</b>									
Méditation Pleine Conscience virtuelle	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	12-avr	14-juin	10	50 \$	virtuel	Carole Hamelin
Qi Gong virtuel	1	ven	10 h 30 à 11 h 30	15-avr	17-juin	10	50 \$	virtuel	Nathalie Longtin
Danse Groove virtuel (en soirée)	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	14-avr	16-juin	10	Gratuit	virtuel	Kim Valiquette
Danse Groove virtuelle	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	11-avr Relâche 18 avril et 23 mai	13-juin	8	40 \$	virtuel	Kim Valiquette
Yoga adapté virtuel (en soirée)		mar	18 h 30 à 19 h 30	12-avr	14-juin	10	Gratuit	virtuel	Nathalie Longtin
Groupe de soutien virtuel	1	jeu	10 h à 12 h	7 avril - 5 mai - 2 juin		3	Gratuit	virtuel	Diane Cloutier

Pour obtenir **une thérapie en relation d'aide** individuelle ou **une séance d'hypnothérapie ou IMO**,  
 téléphoner au 514-754-1401.

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