


ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Activités physiques adaptées et services									
Gym douceur	1	mar jeu	13 h 30 à 14 h 30	13-sept	15-déc	14	140 \$	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé
Aquaforme	1	jeu	14 h 30 à 15 h 30	15-sept	15 dec	14	140 \$	Centre Sablon	Promo santé
Club de marche	1	ven	11 h à 12 h	09-sept	11-nov	10	gratuit	Parc Bernard- Landry	Neuromotrix
Groupe de soutien	1	jeu	10 h à 12 h	15 sept - 13 oct - 10 nov - 1e déc			gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Atelier "Soulager la douleur par l'hypnose"	1	mer	10 h à 12 h	16-nov			gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier

ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable	
				Début	Fin					
Séances d'informations										
Initiative Communauté Active Programme de gestion de la douleur	1	mer	11 h à 12 h 13 h à 14 h	31-août		1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Équipe Fibro Laval	
Programmes - Nouveauté - Continuité										
Programme Équilibre	1	mer	13h à 14 h 15	14-sept	16-nov	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Céline Bernier	
Programme Initiative Communauté Active	1	mar jeudi	14 h 30 à 15 h 30	13-sept	17-nov	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé	
Programme de la gestion de la douleur	1	Voir le calendrier remis lors de la séance d'information						gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Équipe Fibro Laval

ACTIVITÉS PHYSIQUES et SERVICES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Activités physiques adaptées et services Virtuels 									
Méditation Pleine Conscience virtuelle	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	13-sept	13-déc	14	70 \$	virtuelle	Carole Hamelin
Qi Gong virtuel	1	ven	10 h 30 à 11 h 30	16-sept	02-déc	12	60 \$	virtuelle	Nathalie Longtin
Danse Groove virtuelle en soirée	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	15-sept	15-déc	14	gratuit	virtuelle	Kim Valiquette
Danse Groove virtuelle	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	12-sept	12-déc	13	65 \$	virtuelle	Kim Valiquette
Relâche le 10 oct 2022									
Yoga virtuel en soirée	1	mar	19 h à 20 h	13-sept	06-déc	13	gratuit	virtuelle	Nathalie Longtin
Groupe de soutien virtuel	1	mar	10 h à 12 h	13 sept - 11 oct - 22 nov -13 déc		4	gratuit	virtuelle	Diane 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