



Activités physiques adaptées



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Aquaforme	1	jeu	14 h 30 à 15 h 30	12-janv	30-mars	11	110 \$	Centre Le Sablon	Promo santé
Relâche 9 février 2023									
Programme Équilibre (suite) Complet	1	mer	13h à 14 h 15	11-janv	15-mars	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Céline Bernier
Programme Initiative Communauté Active	1	mar jeudi	14 h 30 à 15 h 30	10-janv	16-mars	10	gratuit	Fibro Laval	Promo santé
Gym douceur	1	mar	13 h 30 à 14 h 30	10-janv	14-mars	10	50 \$	Fibro Laval	Promo santé



Services professionnels et rencontres



Diner de St-Valentin Mangeons en coeur 	1	lun	11 h 30 à 15 h		13-févr	1	5 \$	Fibro Laval Salle Astral	
Groupe de soutien	1	jeu	10 h à 12 h	12 jan - 9 fév - 9 mars		3	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Mieux vivre avec le stress "Programme de gestion de la douleur"	1	mar	9 h 30 à 12 h 30	24-janv	28-mars	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Cuisinons entre nous	1	lun		À venir ! À venir ! À venir !				Cuisine Réjean-Martimbeau	Promo santé
Atelier "Activités physiques et engagement cognitif"	1	lun	10 h 30 à 12 h		27-févr	1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé
Atelier Où sont passées nos limites!	1	lun	13 h à 15 h		20-févr	1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Musclez vos neurones	1	mer	11 h 30 à 12 h 30	11-janv	15-mars	10	50 \$	Fibro Laval Salle Astral	Céline Bernier



Activités physiques adaptées et services Virtuels

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SERVICES VIRTUELS	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Qi Gong virtuel	1	ven	10 h 30 à 11 h 30	13-janv	31-mars	12	60 \$	virtuelle	Nathalie Longtin
Danse Groove virtuelle en soirée	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	12-janv	30-mars	12	gratuit	virtuelle	Kim Valiquette
Danse Groove virtuelle	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	09-janv	27-mars	12	60 \$	virtuelle	Kim Valiquette
Yoga virtuel en soirée	1	mar	19 h à 20 h	10-janv	28-mars	12	gratuit	virtuelle	Nathalie Longtin
Méditation Pleine Conscience virtuelle	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	10-janv	28-mars	12	60 \$	virtuelle	Francine Legault
Groupe de soutien virtuel	1	jeu	10 h à 12 h	19 jan - 16 fév - 16 mars		3	gratuit	virtuelle	Diane Cloutier

Salle Astral : 2465 rue Honoré-Mercier, Laval, H7L 2S9

Centre du Sablon : 755 chemin du Sablon, Laval, H7W 4H5

Le Centre communautaire Régent-Martimbeau : 455 rue Lausanne, Vimont, H7M 0B4

Pour la thérapie en **relation d'aide** ou **d'hypnothérapie/IMO** et **massothérapie** communiquez avec nos professionnelles: **Diane Cloutier TRA**, Thérapeute en Relation d'aide MD **514-754-1401**

Josée Champagne, Massothérapeute 514-237-8514

Les massages sont offerts à son domicile situé au 876, rue Prud'homme, St-Eustache