



## 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
<b>Relâche 9 février 2023</b>									
Programme Équilibre (suite) <span style="color: red; font-weight: bold;">Complet</span>	1	mer	13h à 14 h 15	11-janv	15-mars	10	<b>gratuit</b>	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	<b>gratuit</b>	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



Dîner 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	<b>gratuit</b>	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	<b>gratuit</b>	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	<b>gratuit</b>	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé
Atelier Où sont passées nos limites!	1	lun	13 h à 15 h		20-févr	1	<b>gratuit</b>	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier
Musclez vos neurones	1	mer	11 h 30 à 12 h 45	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