

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	13-avr Relâche 11 mai	15-juin	9	90 \$	Centre Le Sablon	Promo santé
Équilibre(3) PLUS	1	mer	12 h 45 à 13 h 45	12-avr	14-juin	10	50 \$	Fibro Laval Salle Astral	Céline Bernier
Programme Équilibre 1	1	mer	14 h à 15 h	12-avr	14-juin	10	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Céline Bernier
Club de marche	1	ven	11 h à 12 h	14-avr	16-juin	10	50 \$	Parc Bernard Landry	Neuromotrix Catherine
Gym douceur	1	mar	13 h 30 à 14 h 30	11-avr	13-juin	10	50 \$	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé

Services professionnels et rencontres

Séance d'information Programme de la gestion de la douleur	1	mer	11 h à 12 h	29-mars		1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	L'équipe Fibro	
Dessiner avec Josée	1	lun	14 h à 15 h 30	17-avr Relâche 22 mai	12-juin	8	40 \$	Fibro Laval	Josée Maurice	
Cuisinons entre nous	1	lun	Veuillez communiquer avec nous pour connaître les dates						Cuisine Réjean- Martimbeau	Promo santé
Groupe de soutien	1	mar jeu	10 h à 12 h	11-avr 25 mai et 8 juin		3	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	

Ateliers

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET SERVICES VIRTUELS	Groupe	Jour	Heures	Durée	Nbre semaines	Prix	Lieu	Responsable
Intégrer les protéines végétales au quotidien	1	lun	11 h à 12 h	17-avr	1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé Christine Blais
Alimentation, les régimes et le poids	1	lun	11 h à 12 h	15-mai	1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé Christine Blais
Nutrition et préventions de maladies cardiovasculaires	1	lun	11 h à 12 h	12-juin	1	gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé Christine Blais
Prévenir les chutes 2 (suite)	1	mer	13 h à 15 h 30	05-avr	1	gratuit	Fibro Laval	Julie Lanthier Laforest
Le cerveau et la fibromyalgie	1	jeu	18 h 30 à 20 h 30	06-avr	1	gratuit	Vision conférence	Sylvain Boucher neuropsychologue

Activités physiques adaptées et services Virtuels

Qi Gong virtuel	1	ven	10 h 30 à 11 h 30	14-avr	16-juin	10	50 \$	virtuelle	Nathalie Longtin
Danse Groove virtuelle en soirée	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	13-avr	15-juin	10	gratuit	virtuelle	Kim Valiquette
Danse Groove virtuelle	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	17-avr Relâche 22 mai	19-juin	9	45 \$	virtuelle	Kim Valiquette
Yoga virtuel en soirée	1	mar	19 h à 20 h	11-avr	13-juin	10	gratuit	virtuelle	Nathalie Longtin
Méditation Pleine Conscience virtuelle	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	11-avr	13-juin	10	50 \$	virtuelle	Francine Legault
Groupe de soutien virtuel	1	mar	10 h à 12 h	18 avril - 16 mai - 13 juin		3	gratuit	virtuelle	Diane Cloutier