

Grille horaire

Session Hiver 2024

Activités physiques adaptées



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable
				Début	Fin				
Aquaforme Centre le Sablon	1	jeu	14 h 30 à 15 h 30	11-janv	28-mars	12	85,00 \$	Centre Le Sablon	Promo santé
Aqua Pilates	1	Horaire à venir en janvier 2024						Piscine du Centre Honoré-Mercier Fibro Laval Salle Astral	Cathy Driscoll
Pilates	1	S.v.p. nous aviser de votre intérêt!							
Yo-Qi	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	08-janv	11-mars	10	50,00 \$	Fibro Laval Salle Astral	Nathalie Longtin
Gym douceur	1	mar	13 h 30 à 14 h 30	09-janv	26-mars	12	60,00 \$	Fibro Laval Salle Astral	Promo santé





Services professionnels, rencontres et ateliers

Dîner de St-Valentin	1	mer	12 h à 15 h	14-févr		1	5,00 \$	Fibro Laval Salle Astral	Équipe Fibro
Cuisinons entre nous	1	Horaire à venir en janvier 2024 S.v.p. nous aviser de votre intérêt!						Cuisine Réjean-Martimbeau	Promo santé
Les cafés-rencontres	1 1	jeu	13 h 30 à 15 h 30	14-déc 17 jan et 6 mars		3	Gratuit	Fibro Salle Astral	Comité Fibro Laval
Mieux vivre avec le stress	1	mar	9 h 30 à 12 h 30	9 janvier au 30 janvier 6 et 27 février 5 mars au 26 mars		10	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier

Grille horaire

Session Hiver 2024

SERVICES, RENCONTRES ET ATELIERS	Groupe	Jour	Heures	Durée		Nbre semaines	Prix Session	Lieu	Responsable	
				Début	Fin					
Groupe de soutien	1	jeu	10 h à 12 h	18 janvier, 29 février et 21 mars		3	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	
Réinventer les relations : Surmonter la fibromyalgie ensemble	1	mer	13 h à 16 h	27-mars		1	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	Nadine Gusew	
Atelier (prévenir la fraude) : Serez-vous le prochain poisson?	1	mer	13 h à 15 h	24-janv		1	Gratuit	Fibro Laval Salle Astral	AQDR Laval	
Activités physiques adaptées et virtuelles										
Qi gong virtuel	1	ven	10 h 30 à 11 h 30	12-janv	15-mars	10	50 \$	Virtuelle	Nathalie Longtin	
Danse Groove virtuelle en soirée	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	11-janv	28-mars	12	gratuit	Virtuelle	Kim Valiquette	
Danse Groove virtuelle	1	lun	10 h 30 à 11 h 30	08-janv	25-mars	12	60 \$	Virtuelle	Kim Valiquette	
Yoga virtuel en soirée	1	mar	19 h à 20 h	09-janv	12-mars	10	gratuit	Virtuelle	Nathalie Longtin	
Méditation Pleine Conscience virtuelle	1	mar	10 h 30 à 11 h 30	09-janv	26-mars	12	60 \$	Virtuelle	Francine Legault	
Centre Honoré-Mercier/salle Astral 2465 rue Honoré-Mercier, bur 225 Laval, H7L 2S9						Centre du Sablon : 755 chemin du Sablon, Laval, H7W 4H5			 Le Centre communautaire Régent-Martimbeau 455 rue Lausanne, Vimont, H7M 0B4	