

# Grille horaire

## Session Hiver 2024

### Activités physiques adaptées





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

<b>Dîner de St-Valentin</b>	1	mer	12 h à 15 h	14-févr		1	5,00 \$	Fibro Laval Salle Astral	Équipe Fibro
<b>Cuisinons entre nous</b>	1	Horaire à venir en janvier 2024 S.v.p. nous aviser de votre intérêt!						Cuisine Réjean-Martimbeau	Promo santé
<b>Les cafés-rencontres</b>	1	mer	13 h 30 à 15 h 30	14-déc		3	<b>Gratuit</b>	Fibro Salle Astral	Comité Fibro Laval
	1	jeu		17 jan et 6 mars					
<b>Mieux vivre avec le stress</b>	1	mar	9 h 30 à 12 h30	9 janvier au 30 janvier 6 et 27 février 5 mars au 26 mars		10	<b>Gratuit</b>	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	<b>Gratuit</b>	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	
Réinventer les relations : Surmonter la fibromyalgie ensemble	1	mer	13 h à 16 h	27-mars		1	<b>Gratuit</b>	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	<b>Gratuit</b>	Fibro Laval Salle Astral	AQDR Laval	
<b>Activités physiques adaptées et virtuelles</b>										
Danse Groove virtuelle en soirée	1	jeu	18 h 30 à 19 h 30	11-janv	28-mars	12	<b>gratuit</b>	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	<b>gratuit</b>	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	

**Devenir des porteurs d'espoir vers une vie meilleure**