

# Session Hiver 2026



Activités physiques et services adaptés	Jour	Heure	Début	Fin	Nombres de séances	Lieu	Responsable	Prix
<b>Activités physiques adaptées</b>								
Aquaforme	mer	14 h 30 à 15 h 30	2026-01-07	2026-03-25	12	Complexe aquatique de Laval	Promo santé	135,00 \$
Gym Douceur	mar	13 h 30 à 14 h 30	2026-01-06 Relâche 10 fév et 3 mars	2026-03-24	10	Le Sorbier salle 115	Promo Santé	80,00 \$
Gym Vitalité	jeu	13 h 30 à 14 h 30	2026-01-08 Relâche 5 mars	2026-03-26	11	Le Sorbier salle 116	Promo santé	85,00 \$
Pilates	mer	11 h 15 à 12 h 15	2026-01-07 Relâche 4 mars	2026-03-25	11	Fibro Laval salle Astral	Julie Hubert	120,00 \$
Yoga	lun	14 h 00 à 15 h 00	2026-01-12 Relâche 2 mars	2026-03-23	10	Fibro Laval salle Astral	Christine Gagnon	110,00 \$
Stretching Tonus	ven	12 h 45 à 13 h 45	2026-01-09 Relâche 6 mars	2026-03-27	11	Pavillon du Bois-Papineau Salle 010 (SS-1003)	Julie Hubert	120,00 \$
Danse en ligne	mer	13 h 00 à 14 h 00	14 et 28 jan, 11 et 25 fév, 11 et 25 mars		6	Le Sorbier - salle 126	Diane Jetté	55,00 \$
<b>Rencontres et ateliers</b>								
Dîner Noël en blanc	mer	12 h 00 à 16 h 00	2025-12-10		1	Bistro Le Rossignol	Équipe Fibro	25,00 \$
Dîner de la Saint-Galentin	mar	11 h 30 à 16 h 00	2026-02-10		1	Centre St-Joseph (gym)	Équipe Fibro	10,00 \$
Atelier : Prendre soin de soi	jeu	10 h 00 à 12 h 30	2026-02-05		1	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	Gratuit
Atelier : Estime de soi: Se redécouvrir au-delà de la douleur	jeu	10 h 00 à 12 h 30	2026-03-05		1	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	Gratuit
Atelier : Vivre autrement : pertes, deuils et renaissance avec la fibromyalgie	mar	10 h 00 à 12 h 30	2026-03-24		1	Centre Raymond-Fortin Plateau 115 (salle 1004)	Diane Cloutier	Gratuit

Activités physiques et services adaptés	Jour	Heure	Début	Fin	Nombres de séances	Lieu	Responsable	Prix
<b>Rencontres et ateliers</b>								
Cafés-rencontres	mer	13 h 30 à 15 h 30	14 janvier et 4 mars		2	Le Sorbier salle 126 14 jan salle 119	Équipe Fibro	Gratuit
Rendez-vous artistiques	mer	13 h 30 à 15 h 30	28 jan - 18 fév - 18 mars		3	Le Sorbier salle 126 28 jan salle 119	Équipe Fibro	Gratuit
Groupe de soutien	mar	10 h 00 à 12 h 00	24-févr		1	Centre Raymond-Fortin Plateau 115 (salle 1004)	Diane Cloutier	Gratuit
Groupe de soutien	jeu	10 h 00 à 12 h 00	22 jan - 19 fév - 19 mars		3	Fibro Laval salle Astral	Diane Cloutier	Gratuit
<b>Ateliers MODE VIRTUEL</b>								
Atelier : Cultiver une relation plus sécurisante avec son corps	lun	13 h 00 à 15 h 00	2026-02-02		1	Virtuel	Katherine Barr	Gratuit
Atelier : Ménopause et effets sur le cerveau	mer	18 h 30 à 19 h30	2025-12-10		1	Virtuel	Zöe Gandey	Gratuit
<b>Activités physiques adaptées MODE VIRTUEL</b>								
Qi gong virtuel	ven	10 h 30 à 11 h 30	2026-01-09	2026-03-27	12	Virtuel	Nathalie Longtin	65,00 \$
NeuroCardioFlex	mer	10 h 00 à 11 h 00	2026-01-21	2026-03-25	10	Virtuel	NeuroMotrix	55,00 \$
Danse Groove de jour	lun	11 h 00 à 12 h 00	2026-01-12	2026-03-30	12	Virtuel	Kim Valiquette	65,00 \$
Yoga virtuel en soirée	mar	19 h 00 à 20 h 00	2026-01-06	2026-03-24	12	Virtuel	Nathalie Longtin	Gratuit
Méditation Pleine Conscience	mar	10 h 30 à 11 h 30	2026-01-13	2026-03-24	11	Virtuel	Francine Legault	60,00 \$
Centre Honoré-Mercier Salle Astral 2465, rue Honoré-Mercier buro 225 Laval, Qc H7L 2S9	Centre communautaire Le Sorbier 140, rue Nadon Laval, Qc H7L 1T5	Centre Communautaire Raymond-Fortin 1885, av. Dumouchel Laval, Qc H7S 1J7	Pavillon du Bois-Papineau 3235, bd St-Martin Est Laval Qc H7E 5G8	Centre communautaire St-Joseph 1450, bd Pie-X Laval Qc H7V 3C1	Complexe Aquatique de Laval 2205, av. Terry-Fox Laval, Qc H7T 0S4			