



Activités physiques et services adaptés	Jour	Heure	Début	Fin	Nombres de séances	Lieu	Responsable	Prix
Activités physiques adaptées								
Aquaforme	mer	14 h 30 à 15 h 30	07-01-26 Relâche 4 mars	01-04-26	12	Complexe aquatique de Laval	Promo santé	135,00 \$
Gym Douceur Rabais pour les 2 cours (150\$)	mar	13 h 30 à 14 h 30	06-01-26 Relâche 10 fév, 3 et 17 mars	31-03-26	10	Le Sorbier salle 115	Promo Santé	80,00 \$
Gym Vitalité	jeu	13 h 30 à 14 h 30	08-01-26 Relâche 5 mars	26-03-26	11	Le Sorbier salle 116	Promo santé	85,00 \$
Pilates	mer	11 h 15 à 12 h 15	14-01-26 Relâche 4 mars	01-04-26	11	Fibro Laval salle Astral	Julie Hubert	120,00 \$
Stretching Tonus	ven	12 h 45 à 13 h 45	09-01-26 Relâche 6 mars	27-03-26	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, et 25 mars	11	6	Le Sorbier - salle 126	Diane Jetté	55,00 \$
Rencontres et ateliers								
Dîner Noël en blanc	mer	12 h 00 à 16 h 00	10-12-25		1	Bistro Le Rossignol	Équipe Fibro	25,00 \$
Dîner de la Saint-Galentin	mar	11 h 30 à 16 h 00	10-02-26		1	Centre St-Joseph (gym)	Équipe Fibro	10,00 \$
Atelier : Prendre soin de soi	jeu	10 h 00 à 12 h 30	05-02-26		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	05-03-26		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	24-03-26		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
Rencontres et ateliers								
Cafés-rencontres	mer	13 h 30 à 15 h 30	21 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	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
Ateliers MODE VIRTUEL								
Atelier : Cultiver une relation plus sécurisante avec son corps	lun	13 h 00 à 15 h 00	02-02-26		1	Virtuel	Katherine Barr	Gratuit
Atelier : Ménopause et effets sur le cerveau	mer	18 h 30 à 19 h30	10-12-25		1	Virtuel	Zöe Gandey	Gratuit
Activités physiques adaptées MODE VIRTUEL								
Qi gong virtuel	ven	10 h 30 à 11 h 30	09-01-26	27-03-26	12	Virtuel	Nathalie Longtin	65,00 \$
NeuroCardioFlex	mer	10 h 00 à 11 h 00	21-01-26	25-03-26	10	Virtuel	NeuroMotrix	55,00 \$
Danse Groove de jour	lun	11 h 00 à 12 h 00	12-01-26	30-03-26	12	Virtuel	Kim Valiquette	65,00 \$
Yoga virtuel en soirée	mar	19 h 00 à 20 h 00	06-01-26	24-03-26	12	Virtuel	Nathalie Longtin	Gratuit
Méditation Pleine Conscience	mar	10 h 30 à 11 h 30	13-01-26	24-03-26	11	Virtuel	Francine Legault	60,00 \$
Centre Honoré-Mercier Salle Astral 2465, rue Honoré-Mercier bur 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		