

# Session Printemps 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	08-04-26	10-06-26	10	Complexe aquatique de Laval	Promo santé	115,00 \$
Gym Douceur Rabais pour les 2 cours 145 \$	mar	13 h 30 à 14 h 30	07-04-26	09-06-26	10	Le Sorbier salle 115	Promo Santé	80,00 \$
Gym Vitalité	jeu	13 h 30 à 14 h 30	09-04-26	11-06-26	10	Le Sorbier salle 116	Promo santé	80,00 \$
Pilates	mer	11 h 15 à 12 h 15	08-04-26	10-06-26	10	Fibro Laval salle Astral	Julie Hubert	110,00 \$
Stretching Tonus	ven	12 h 45 à 13 h 45	10-04-26	12-06-26	10	Centre communautaire St-Joseph salle 106 (22-29 mai et 5 juin grande salle-Gym)	Julie Hubert	110,00 \$
NeuroÉquilibre	ven	10 h 30 à 11 h 30	10-04-26	12-06-26	10	Fibro Laval, salle Astral	NeuroMotrix	Gratuit
<b>Ateliers présentiels</b>								
Séance d'information du programme de gestion de la douleur	mer	13 h à 14 h	1er avril 2026		1	Fibro Laval salle Astral	Équipe Fibro	Gratuit
Cours d'espagnol	lun	10 h 00 à 11 h 30	13-04-26	15-06-26	9	Fibro Laval salle Astral	Maritza Guzman	65 \$
			Relâche le 18 mai					
Manutention, utilisation et base de votre appareil mobile	lun	14 h 00 à 16 h 00	13 avril		1	Fibro Laval Salle Astral	Aînés branchés	10 \$
Courriels et boîtes de messagerie	mer	14 h 00 à 16 h 00	13 mai		1	Fibro Laval Salle Astral	Aînés branchés	10 \$
Mieux communiquer avec la fibromyalgie	mer	9 h 30 à 12 h 30	3 juin		1	Centre Raymond-Fortin Plateau 115	Diane Cloutier	Gratuit
Sécurité en ligne, arnaques et virus	mer	14 h 00 à 16 h 00	10 juin		1	Fibro Laval Salle Astral	Aînés branchés	10 \$
Activités physiques et services adaptés	Jour	Heure	Début	Fin	Nombres de séances	Lieu	Responsable	Prix

Rencontres								
Cafés-rencontres	mer	13 h 30 à 15 h 30	15 avril - 13 mai - 10 juin		3	Le Sorbier salle 126	Équipe Fibro	Gratuit
Rendez-vous artistiques	mer	13 h 30 à 15 h 30	29 avril - 27 mai - 17 juin		3	Le Sorbier salle 126	Équipe Fibro	Gratuit
Groupe de soutien <b>Chomedey</b>	jeu	10 h 00 à 12 h 00	30 avril		1	Centre Raymond-Fortin Plateau 208	Diane Cloutier	Gratuit
	mar	10 h 00 à 12 h 00	19 mai et 9 juin		2	Centre Raymond-Fortin Plateau 115		
Groupe de soutien <b>Ste-Rose</b>	jeu	10 h 00 à 12 h 00	16 avril - 28 mai - 18 juin		3	Fibro Laval salle Astral	Diane Cloutier	Gratuit
AGA	ven	10 h 00 à 12 h 00	5 juin		1	Fibro Laval salle Astral	Équipe Fibro	Gratuit
Ateliers MODE virtuel								
La massothérapie au service du soulagement de la douleur chronique	mar	12 h 00 à 13 h 00	14 avril		1	Virtuel	AQDC Isabelle Bujold, massothérapeute en réadaptation	Gratuit
Quand il n'y a pas une seule réponse : décider ensemble face à la douleur musculosquelettique	mar	12 h 00 à 13 h 00	12 mai		1	Virtuel	AQDC Anaïs Beaupré, Ost.M.Sc.	Gratuit
Stratégies non-pharmacologiques pour mieux dormir malgré la douleur	mar	12 h 00 à 13 h 00	9 juin		1	Virtuel	AQDC Joanie Mercier, Ph.D. Psychologue	Gratuit
Activités physiques et services adaptés	Jour	Heure	Début	Fin	Nombres de séances	Lieu	Responsable	Prix
Activités physiques adaptées MODE VIRTUEL								
Qi gong virtuel	ven	10 h 30 à 11 h 30	10-04-26	12-06-26	10	Virtuel	Nathalie Longtin	55,00 \$

NeuroCardioFlex	mer	10 h 00 à 11 h 00	08-04-26	10-06-26	10	Virtuel	NeuroMotrix	55,00 \$
Danse Groove de jour	lun	11 h 00 à 12 h 00	13-04-26 Relâche le 18 mai	08-06-26	8	Virtuel	Kim Valiquette	45,00 \$
Yoga virtuel en soirée	mar	19 h 00 à 20 h 00	07-04-26	09-06-26	10	Virtuel	Nathalie Longtin	Gratuit
Méditation Pleine Conscience	mar	10 h 30 à 11 h 30	07-04-26	09-06-26	10	Virtuel	Francine Legault	55,00 \$
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	Centre communautaire St-Joseph 1450, bd Pie-X Laval Qc H7V 3C1	Complexe Aquatique de Laval 2205, av. Terry-Fox Laval, Qc H7T 0S4				