



Activités physiques et services adaptés	Jour	Heure	Début	Fin	Nombres de séances	Lieu	Responsable	Prix
Activités physiques adaptées								
Gym Douceur (Ste-Rose)	mar	13 h 30 à 14 h 30	08-09-26	08-12-26	14	Le Sorbier salle 116	Promo Santé	110,00 \$
Rabais de 20,00 \$ à l'inscription aux deux cours Gym Douceur et Gym Vitalité.								
Pilates (Ste-Rose)	mer	11 h 15 à 12 h 15	09-09-26	02-12-26	13	Fibro Laval Salle Astral	Julie Hubert	140,00 \$
Gym Vitalité (Ste-Rose)	jeu	13 h 30 à 14 h 30	10-09-26	10-12-26	14	Le Sorbier salle 116	Promo Santé	110,00 \$
Rabais de 20,00 \$ à l'inscription aux deux cours Gym Douceur et Gym Vitalité.								
Aquaforme (Chomedey)	jeu	14 h 30 à 15 h 30	10-09-26	03-12-26	13	Complexe Aquatique Laval	Promo Santé	150,00 \$
Yoga doux et Nidra (Duvernay)	ven	14 h à 15 h	18-09-26	11-12-26	13	Pavillon Bois-Papineau sous-sol salle 010	Stéphanie Baron	140,00 \$
NeuroÉquilibre (Duvernay)	ven	11 h à 12 h	11-09-26	27-11-26	12	Centre communautaire Pavillon Bois-Papineau sous-sol salle 010	NeuroMotrix	Gratuit
Ateliers et cours en présentiels								
Agir pour moi	lun	13 h à 15 h	14-09-26	16-11-26	9	Fibro Laval Salle Astral	Marie-Claude Ouimet	45,00 \$
Relâche 12 oct								
Atelier Vieillir avec la fibromyalgie	lun	13 h à 15 h 30	30-11-26		1	Fibro Laval Salle Astral	Marie-Claude Ouimet	Gratuit
Cours espagnol	lun	10 h 00 à 11 h 30	14-09-26	16-11-26	9	Fibro Laval Salle Astral	Maritza Guzman	65,00 \$
Relâche 12 oct								
Séance d'information du programme de gestion de la douleur	mer	13 h à 14 h	02-09-26		1	Fibro Laval Salle Astral	Équipe Fibro	Gratuit
Atelier: Mieux communiquer avec la fibromyalgie	mer	13 h 00 à 16 h 00	28-10-26		1	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	Gratuit
Atelier : Vivre autrement : pertes, deuils et renaissance avec la fibro	mer	9 h 30 à 12 h 00	25-11-26		1	Centre Raymond Fortin Chomedey salle 208	Diane Cloutier	Gratuit

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	9 sept -7 oct - 4 nov - 2 déc		4	Le Sorbier salle 126	Équipe Fibro	Gratuit
Rendez-vous artistiques	mer	13 h 30 à 15 h 30	23 sept - 21 oct - 18 nov		3	Le Sorbier salle 126	Équipe Fibro	Gratuit
Groupe de soutien Chomedey	mar	10 h 00 à 12 h 00	27 oct - 24 nov - 15 déc		3	Centre Raymond Fortin (Chomedey) mar salle 115 mer salle 208	Diane Cloutier	Gratuit
	mer	10 h 00 à 12 h 00	30-sept		1			
Groupe de soutien	jeu	10 h 00 à 12 h 00	24 sept - 15 oct - 12 nov - 3 déc		4	Fibro Laval Salle Astral	Diane Cloutier	Gratuit
Ateliers MODE VIRTUEL								
La théorie polyvagale - Apprendre à réguler son système nerveux	mer	12 h à 13 h	14-10-26		1	Mode virtuel	Association Canadienne pour la santé mentale - Filiale Québec	Gratuit
Présentation des services	lun	10 h à 11 h 30	05-10-26		1	Mode virtuel	Coop soutien à domicile de Laval	Gratuit
Vivre avec la douleur chronique et fibromyalgie : s'informer et s'impliquer dans son mieux être	lun	18 h 30	23-11-26		1	Mode virtuel	Anne Marie Pinard, MD FRCPC, M.(ED)	Gratuit
Activités physiques adaptées MODE VIRTUEL								
Danse Groove de jour	lun	11 h 00 à 12 h 00	14-09-26 Relâche 12 oct	14-12-26	13	Mode virtuel	Kim Valiquette	70,00 \$
Yoga virtuel en soirée	mar	19 h 00 à 20 h 00	08-09-26 Relâche 20 oct	08-12-26	13	Mode virtuel	Nathalie Longtin	Gratuit
Méditation Pleine Conscience	mar	10 h 30 à 11 h 30	15-09-26	08-12-26	13	Mode virtuel	Francine Legault	70,00 \$
NeuroCardioFlex	mer	10 h 00 à 11 h 00	16-09-26	02-12-26	12	Mode virtuel	NeuroMotrix	65,00 \$
Qi gong virtuel	ven	10 h 30 à 11 h 30	11-09-26 Relâche 16 oct	11-12-26	13	Mode virtuel	Nathalie Longtin	70,00 \$
Centre sportif 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	Pavillon Boisé-Papineau 3235 boul. St-Martin Est Laval, Qc H7E 5G8