



Adaptavie

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
depuis 1980



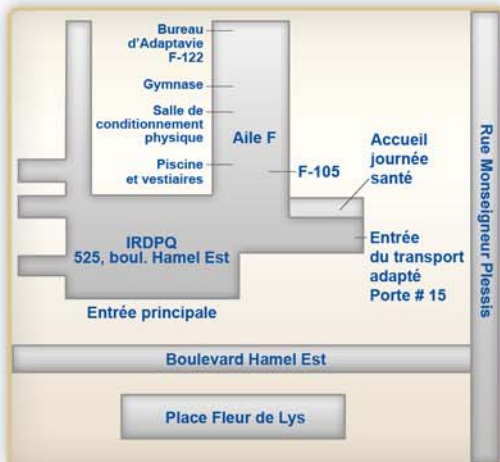
Conditions d'admissibilité

- Toute personne désirant participer aux activités d'Adaptavie doit avoir une déficience physique ou intellectuelle permanente nécessitant des services spécialisés dans des installations adaptées.
- Toute personne nécessitant un support constant (ratio d'un intervenant pour un participant) doit fournir un accompagnateur pour participer. S'informer au secrétariat pour plus de détails.

Politique de remboursement

- Aucun remboursement ne sera accordé sauf sur présentation d'un certificat médical et ce, avant la mi-session. Cinq dollars de frais administratifs seront prélevés, ainsi que la portion des cours suivis.
- Les cours ne peuvent être transférés d'une session à l'autre.
- Les cartes de membre et de bains ne sont pas remboursables.
- Les cours annulés en cas de bris ou de tempête ne sont pas remboursables. Ils seront repris si la situation le permet.
- Adaptavie se décharge de toutes responsabilités en cas d'accident, de perte ou de vol d'objets.

Plan du site



ÉTÉ 2010

Programmation aquatique et conditionnement physique adapté

Durée de la session :
Du mardi 15 juin au jeudi 19 août 2010

525, boulevard Hamel Est,
Local F-122
Québec G1M 2S8

Téléphone : 418 529-9238
Télécopieur : 418 522-5858

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET
www.adaptavie.org

Pour s'inscrire...

Je suis un membre d'Adaptavie
qui était **présent au printemps 2010**
et je suis autonome...

Inscriptions :

- Mardi le 1er juin de 17 h 00 à 18 h 30
- Mercredi le 2 juin de 13 h 30 à 16 h 00

Se présenter aux inscriptions dans le corridor
de l'aile F (IRD PQ, 525, boulevard Hamel Est).

Je suis un membre d'Adaptavie
qui était **absent à la dernière session**
ou un **nouveau membre...**

Se présenter au secrétariat (local F-122) à partir
du 3 juin entre 9h00 et 16h00 pour s'inscrire à l'été.



ACTIVITÉS

Les activités aquatiques ont lieu à l'IRD PQ,
525, boulevard Hamel Est. Elles sont offertes
dans un bassin thérapeutique rempli d'eau
chaude (31°C - 90°F) et équipé d'un treuil.

Cours de natation intermédiaire 2 / avancé

Cours de natation en petit groupe qui consiste
au perfectionnement des styles de nage et vise
à développer l'endurance cardiovasculaire.

Pré-requis : Nager 4 longueurs sans arrêt
et sans objet flottant.

Clientèle : Déficience physique et/ou intellectuelle
légère - personne autonome continent
(10 ans et plus)

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Jeudi 18 h 30 à 19 h 25

Coût : 25 \$ / session

Aquaforme

Exercices aquatiques adaptés qui développent
la capacité aérobie et le tonus musculaire.

Clientèle : Maladie rhumatismale ou déficience
physique - personne autonome
continent

Endroit : Piscine (aile F)

Horaire : Mardi 16 h 30 à 17 h 25
Jeudi 17 h 30 à 18 h 25

Coût : 1 cours d'aquaforme : 25 \$
2 cours d'aquaforme : 45 \$

Conditionnement physique

Exercices musculaires et cardiovasculaires
en salle de conditionnement physique adaptée,
supervisés par un kinésologue
ou un éducateur physique.

Clientèle : Personne autonome

Endroit : Salle de conditionnement physique
(aile F) IRDPQ, 525, boulevard Hamel

Horaire : Mardi 17 h 45 à 19 h 00
Jeudi 16 h 30 à 17 h 45
Jeudi 17 h 45 à 19 h 00

Coût : 1 cours de conditionnement : 25 \$
2 cours de conditionnement : 45 \$
3 cours de conditionnement : 60 \$