



# Adaptavie

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES  
depuis 1980



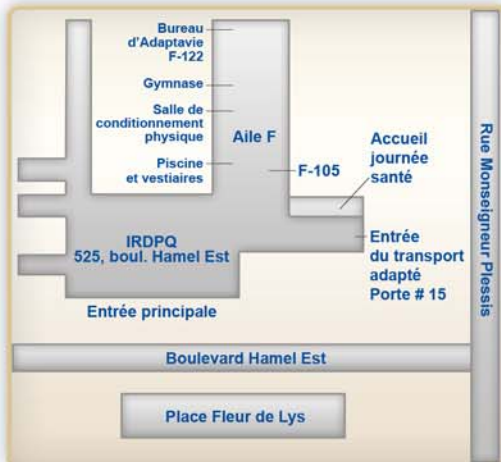
## Conditions d'admissibilité

- 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 2011

### Programmation aquatique et conditionnement physique adapté

Durée de la session :  
Du mardi 14 juin au jeudi 18 août 2011

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](http://www.adaptavie.org)

## Pour s'inscrire...

Je suis un membre d'Adaptavie qui était **présent au printemps 2011** et je suis autonome...

### Inscriptions :

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

Se présenter aux inscriptions dans le corridor de l'aile F (IRDPQ, 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.



## PROGRAMMATION

Les activités aquatiques et de conditionnement physique ont lieu à l'IRDPQ, 525 boulevard Hamel Est. Les activités aquatiques 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 :** 27 \$ / 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 : 27 \$  
2 cours d'aquaforme : 50 \$

### 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)

**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 : 27 \$  
2 cours de conditionnement : 50 \$  
3 cours de conditionnement : 65 \$