

NOUVEAUX SERVICES VIRTUELS ET TÉLÉPHONIQUES

CALENDRIER PRINTEMPS 2020

Dès lundi 27 avril jusqu'au dimanche 7 juin

LUNDI - 15H00
INTERNET - ZOOM



30 min.



ENTRAÎNEMENT SUR CHAISE

Animé par Marie-Pler Goulet
B. Sc. Kinésiologie
Exercices variés de renforcement sur chaise

MARDI - 18H30
INTERNET - ZOOM



20 min.



ÉTIREMENTS ET EXERCICES LÉGERS

Animé par Allyssia Poirier
B. Sc. Kinésiologie
Séances d'exercices légers axées sur la conscience corporelle et posturale

MERCREDI - 17H00
INTERNET-ZOOM



30 min.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Animé par Mauricio Betancourt
B Sc. Kinésiologie
Exercices de musculation légers à la maison

JEUDI - 17H00
INTERNET - ZOOM



40 min.



ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

Animé par Solange Gagneur
B. Sc. Kinésiologie
Exercices cardiovasculaires variés et adaptés

VENDREDI - 14H00
INTERNET - ZOOM



25 min.



CIRCUIT ADAPTÉ

Animé par Kathleen Gagné
D. B. B. Sc. Kinésiologie
Séances d'entraînements mixtes combinant aérobie et endurance musculaire

DIMANCHE - 11H00
INTERNET - ZOOM



20 min.



MÉDITATION ET RELAXATION

Animé par Geneviève Morin
Intervenante sociale
Initiation aux techniques de méditation et pleine conscience

SUR SEMAINE
TÉLÉPHONE

SOUTIEN CAUSERIE

On prends de vos nouvelles!
Soutien téléphonique

SUR SEMAINE
BUREAU VIRTUEL

CONSULTATION INDIVIDUELLE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Prenez rendez-vous avec un professionnel de notre équipe pour une consultation privée en activité physique adaptée

Prendre
rdv



ADAPTAVIE