

ACTIVITÉS SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

COURS

DESCRIPTION

POUR QUI?

En forme et autonome

Entraînement en groupe semi-privé supervisé par un kinésologue.

Personne autonome de 55 ans et plus

Conditionnement physique

Exercices musculaires et cardiovasculaires. Conception d'un programme d'entraînement personnalisé.

Personne avec limitation physique

Exercices sur chaise

Séance d'entraînement comprenant des exercices cardiovasculaires et musculaires, le tout assis sur une chaise pour un entraînement adapté et sécuritaire.

Personne avec limitation physique

Circuit adapté

Séances d'entraînement mixtes comportant une période aérobie modérée ainsi que des exercices d'endurance musculaire.

Personne avec limitation physique

Mise en forme

Séance d'entraînement varié comprenant des exercices cardiovasculaires pour améliorer la forme physique générale.

Personne avec limitation physique



ACTIVITÉS SOCIALES

COURS

DESCRIPTION

POUR QUI?

Art
thérapie

Atelier d'arts plastiques pour faciliter l'expression de soi.

Personne avec
limitation physique

Stimulation
cognitive

Exercices et activités variés pour maintenir, stimuler et améliorer les capacités cognitives. Contenu adapté en fonction des besoins.

Personne avec
limitation physique

Introduction à
l'anglais

Cours de langue: introduction aux bases de l'anglais écrit et parlé.
Contenu adapté en fonction des besoins.

Personne avec
limitation physique

Café
rencontre

Moment d'échange et de discussion sur des sujets variés tels que les saines habitudes de vie. Rencontres adaptées en fonction des intérêts.

Personne avec
limitation physique

Introduction à l'utilisation
d'une tablette

Cours informatique: introduction aux fonctionnalités les plus utiles d'une tablette électronique. Contenu adapté en fonction des besoins.

Personne avec
limitation physique

