

VOLET EN PERSONNE



PROGRAMMATION HIVER 2021

ESPACE
ADAPTAVIE

SALON PARTAGE

Jeudi 13h15

idéal pour



On accorde beaucoup d'importance à la santé physique, mais la santé cognitive est tout aussi importante! Venez stimuler vos méninges et discuter de différents sujets liés aux saines habitudes de vie.

ESPACE
ADAPTAVIE

TABLETTE AU BOUT DES DOIGTS

idéal pour



Vendredi 13h30

En cette période particulière, la technologie est essentielle pour s'informer et garder le contact avec nos proches. Découvrez les fonctionnalités de votre tablette électronique dans ce cours axé sur vos besoins. Possibilité d'utiliser votre propre tablette ou d'en louer une.

ESPACE
ADAPTAVIE

CONSULTATION CLINIQUE

Horaire variable

idéal pour



Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésiologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs!
Rencontre individuelle, une fois par semaine.

LÉGENDE



Idéal pour personnes
ambulantes avec ou
sans aide technique



Adapté à tous les
types de limitation
physique

VOLET VIRTUEL



PROGRAMMATION HIVER 2021

VIRTUEL

À L'AISE SUR CHAISE: CARDIO MUSCU

Lundi 14h00

idéal pour



Maximisez votre entraînement avec cette combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Cours accessible à tous, car il s'effectue entièrement en position assise.

VIRTUEL

PARFAITEMENT IMPARFAITE MÉDITATION

idéal pour

Mardi 14h00



Qu'est-ce que la pleine conscience? Ce terme peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner "ici et maintenant". Dans ces ateliers, on vous présentera des outils pour mieux gérer vos émotions et pour voir la vie avec plus de légèreté.

VIRTUEL

CARDIOFIT ADAPTÉ

Mardi 17h00

idéal pour



Gardez la forme avec cette parfaite combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires qui sollicitera l'ensemble de votre corps.

VIRTUEL

SOCIO-LUDI-K

Mercredi 13h30

idéal pour



Même s'il n'est pas possible de se rassembler physiquement pour jouer aux cartes ou à des jeux de société, il est possible de le faire en virtuel! Cette activité vous permettra de passer un bon moment en toute sécurité.

TARIFS

15\$ Carte de membre annuelle

33\$ Cours Espace Adaptavie

33\$ Consultation clinique

25\$ Cours Virtuel

VOLET VIRTUEL



PROGRAMMATION HIVER 2021

VIRTUEL

ZUMBA ADAPTÉ

Mercredi 15h00

idéal pour



Vous souhaitez améliorer votre santé cardiovasculaire et vous aimez danser? Le cours de Zumba adapté vous propose des chorégraphies accessibles à tous pour vous entraîner tout en s'amusant!

VIRTUEL

MUSCU-TONIQUE ADAPTÉ

Vendredi 13h00

idéal pour



Découvrez les nombreux bienfaits des exercices de musculation sur votre autonomie au quotidien avec ce cours qui propose des exercices de force et d'endurance pour l'ensemble du corps.

VIRTUEL

ÉQUILIBRE

Jeudi 17h00

idéal pour



Ce cours vous propose une combinaison d'exercices statiques et dynamiques pour travailler les muscles nécessaires à l'équilibre. Que vous ayez ou non besoin d'un appui, nous vous proposerons des exercices adaptés pour que vous puissiez relever le défi!

VIRTUEL

À L'AISE SUR CHAISE: FORCE ET SOUPLESSE

Vendredi 14h30

idéal pour



Force et souplesse vont de pair pour une bonne santé musculaire! Améliorez ces 2 compétences dans ce cours qui proposent des exercices de musculation et de flexibilité pour le haut du corps.

DATES

Inscription

9 décembre 9h à 16h

Session

25 janvier au 2 avril 2021