

1

VOLET EN PERSONNE

DATES

INSCRIPTION

21 septembre
9h à 16h

SESSION

mardi 12 octobre au
lundi 13 décembre 2021

PLACES
LIMITÉES

ADAPTAVIE

ADHÉSION



Documents à compléter: fiche santé



Frais de 15\$ à prévoir pour l'adhésion membre annuelle



Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de limitation physique

INTERVENTION SOCIAL

CONSULTATION

RENCONTRE
PROCHES
AIDANTS

Contactez-nous pour obtenir toutes les informations sur les services offerts.

Mme Geneviève Morin,
Conseillère en intervention sociale
servicesocial@adaptavie.org | 418 529-9238 – poste 234

CLUBS SPORTIFS

PARAHOCKEY

RUGBY
EN FAUTEUIL
ROULANT

Contactez-nous pour obtenir toutes les informations sur les clubs sportifs.

Mme Geneviève Duchaine,
Coordonnatrice – Jeunesse & développement sportif
genevieve@adaptavie.org | 418 529-9238 – poste 228

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2021

ESPACE
ADAPTAVIE

60 \$

EN FORME ET
AUTONOME

idéal pour



50 ans et +

Jeudi 8h45 | Jeudi 10h15

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésiologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! Ce service est offert en groupe de 4 participants et comprend une évaluation de la condition physique.

ESPACE
ADAPTAVIECONSULTATION
CLINIQUE

Groupe de 4

33 \$

idéal pour

CONSULTATION
CLINIQUE

Privée

75 \$

Horaire variable

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésiologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs!

ESPACE
ADAPTAVIE

33 \$

SOCIO-LUDI-K

idéal pour

**Mardi 14h30**

Vous avez envie de briser un peu la solitude et de découvrir de nouvelles activités? Joignez-vous à nous pour découvrir une tonne de jeux divertissants.

ESPACE
ADAPTAVIE

33 \$

GROUPE DE
DISCUSSION

idéal pour

**Jeudi 10h00**

On accorde beaucoup d'importance à la santé physique, mais les interactions sociales sont tout aussi importantes! Venez échanger avec vos pairs sur différents sujets liés aux saines habitudes de vie en compagnie de notre conseillère en intervention sociale.

VIRTUEL

25 \$

**PARFAITEMENT
IMPARFAITE****MÉDITATION****Mardi 14h30**

idéal pour



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

25 \$

**CARDIOFIT
ADAPTÉ****Mardi 17h30**

idéal pour



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

VIRTUEL

25 \$

**MUSCU-TONIQUE
ADAPTÉ****Mercredi 14h45**

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

25 \$

À L'AISE SUR CHAISE:**1-CARDIO MUSCU
Mercredi 16h00****2-FORCE ET SOUPLESSE
Vendredi 17h30**

idéal pour



1- Cardio muscu: Maximisez votre entraînement avec cette combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires.

2- Force et souplesse: améliorez ces 2 compétences dans ce cours qui proposent des exercices de musculation et de flexibilité pour le haut du corps.

VIRTUEL

25 \$

ZUMBA ADAPTÉ

idéal pour

**Jeudi 14h00**

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

25 \$

**MISE EN FORME
POST-ONCO**

idéal pour

**Vendredi 11h30**

Le cours post-oncologie propose des exercices variés spécialement adaptés pour les personnes ayant suivi un traitement pour un cancer du sein. Que ce soit pour améliorer votre forme physique ou tout simplement pour bouger pour le plaisir, ce cours est parfait pour vous!

VIRTUEL

25 \$

ÉQUILIBRE

idéal pour

**Vendredi
14h30**

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!

5

DÉTAILS

Ratio 1 pour 3

Lieu

École Sans-Frontière
360 Av. Bélanger, Québec, QC G1M 1W1

SERVICE DE RÉPIT

ADAPTAVIE

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

GROUPE 1

165\$

samedis : 9-23 octobre, 6-20 novembre,
4 décembre

Journées de répit adressées aux personnes de 10 ans
et plus ayant une déficience intellectuelle.

GROUPE 2

165\$

dimanches : 17-31 octobre, 14-28 novembre,
12 décembre

Journées de répit adressées aux personnes de 10 ans
et plus ayant une déficience intellectuelle.

DÉFICIENCE PHYSIQUE

GROUPE 1

165\$

samedis : 16-30 octobre, 13-27 novembre,
11 décembre

Journées de répit adressées aux personnes de 10 à
30 ans ayant une déficience physique.

GROUPE 2

132\$

dimanches : 10-24 octobre, 21 novembre,
5 décembre

Journées de répit adressées aux personnes de 10 à
30 ans ayant une déficience physique.

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2021