

Adaptavie : Programmation Automne 2021

Dates

Inscription : 21 septembre entre 9h et 16h

Session : mardi 12 octobre au lundi 13 décembre 2021

Tarifs :

Carte de membre annuelle 15\$

Consultation clinique en groupe et cours en personne 33\$

Consultation clinique en privée 75\$

En forme et autonome 60\$

Cours virtuel 25\$

VOLET EN PERSONNE

Intervention social

Consultation et Rencontres 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 et 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

Consultation clinique en groupe de 4

Horaire variable

Cours en personne

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! La formule offerte est de 1 kinésologue pour 1 participant.

Adapté à tous les types de limitation physique.

Consultation clinique en privée

Horaire variable (lundi, mercredi am)

Cours en personne

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! Ces consultations sont offertes en groupe de 4 participants.

Adapté à tous les types de limitation physique.

En forme et autonome

Jeudi 8h45 – Jeudi 10h15

Cours en personne

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

Socio-Ludik

Mardi 14:30

Cours en personne

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. Adapté à tous les types de limitation physique.

Groupe de discussion

Jeudi 10h00

Cours en personne

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. Adapté à tous les types de limitation physique.

COURS VIRTUELS

Parfaitement imparfaite -Méditation

Mardi 14:30

Cours virtuel

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.

Adapté à tous les types de limitation physique.

Cardiofit adapté

Mardi 17:30

Cours virtuel

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

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

Muscu-Tonique adapté

Mercredi 14:45

Cours virtuel

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.

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

À l'aise sur chaise : cardio et muscu

Mercredi 16 :00

Cours virtuel

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

Adapté à tous les types de limitation physique.

Zumba adapté

Jeudi 14:00

Cours virtuel

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!

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

Mise en forme post-onco

Vendredi 11:30

Cours virtuel

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!

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

Équilibre

Vendredi 14:30

Cours virtuel

Ce cours vous propose une combinaison d'exercices statiques et dynamiques variée 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!

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

À l'aise sur chaise : force et souplesse

Vendredi 17:30

Cours virtuel

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.

Adapté à tous les types de limitation physique.

SERVICES DE RÉPIT

Détails

Ratio : 1 pour 3

Lieu : École Sans-Frontière

Déficience intellectuelle

groupe 1 : samedis 9-23 octobre, 6-20 novembre, 4 décembre (5 journées pour 165\$)

groupe 2 : dimanches 17-31 octobre, 14-28 novembre, 12 décembre (5 journées pour 165\$)

Déficience physique

groupe 1 : dimanches 10-24 octobre, 21 novembre, 5 décembre (4 journées pour 132\$)

groupe 2 : samedis 16-30 octobre, 13-27 novembre, 11 décembre (5 journées pour 165\$)