

1

VOLET EN PERSONNE



PROGRAMMATION

HIVER 2022

DATES

PRÉ-INSCRIPTION 6 décembre 9h

SESSION 17 janvier au 19 mars 2022

INSCRIPTION 8 décembre 9h

! Les formulaires d'inscription seront fermés le 9 décembre à 16h00.

**PLACES
LIMITÉES**

ADHÉSION



Document à compléter: fiche santé



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

LÉGENDE



Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de limitation physique

INTERVENTION SOCIALE

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

ESPACE
ADAPTAVIE

60 \$

EN FORME ET
AUTONOME

50 ans et +

idéal pour

**Lundi 13h | Jeudi 8h30 | Jeudi 10h**

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 ou un programme.

ESPACE
ADAPTAVIECONSULTATION
CLINIQUE2 kinésiologues
pour 5 membres

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 \$

REMUE-MÉNINGES

idéal pour

**Mercredi 11h00**

Avec Remue-méninges, entretenez vos connaissances et vos habiletés mentales tout en ayant du plaisir et de la bonne compagnie!

ESPACE
ADAPTAVIE

33 \$

GROUPE DE
DISCUSSION

idéal pour

**Jeudi 10h00**

On accorde beaucoup d'importance à la santé physique, mais les interactions sociales sont toutes 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 \$

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

idéal pour



Mardi 14h30

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

idéal pour



Mardi 11h30

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

VIRTUEL

25 \$

MUSCU-TONIQUE ADAPTÉ

idéal pour



Mercredi 15h30

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 14h00

idéal pour

**2-FORCE ET SOUPLESSE**
Jeudi 15h30

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 propose 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
14h00

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!

DATES

SESSION

janvier à juin 2022

INSCRIPTION

6 décembre 9h à 16h

DÉTAILS

RATIO

1 pour 3

LIEU

École Sans-Frontière
360 Av. Bélanger, Québec, QC G1M 1W1DÉFICIENCE
INTELLECTUELLEJournées de répit adressées aux personnes de 10 ans
et plus ayant une déficience intellectuelle.**GROUPE 1** 297\$**samedis DI :**22 janvier, 5-19 février, 5-19 mars,
2-30 avril, 14-28 mai

*Aucune activité le 16 avril (ANNULÉE : PÂQUES)

GROUPE 2 330\$**dimanches DI :**30 janvier, 13-27 février, 13-27 mars,
10-24 avril, 8-22 mai, 5 juinDÉFICIENCE
PHYSIQUEJournées de répit adressées aux personnes de 10 à
30 ans ayant une déficience physique.**GROUPE 1** 297\$**dimanches DP :**23 janvier, 6-20 février, 6-20 mars,
3 avril, 1-15-29 mai

*Aucune activité le 17 avril (ANNULÉE : PÂQUES)

GROUPE 2 330\$**samedis DP :**29 janvier, 12-26 février, 12-26 mars,
9-23 avril, 7-21 mai, 4 juin