

Adaptavie :

Programmation activités adaptées -Hiver 2022

Dates

Session activités adaptées: 17 janvier au 19 mars 2022

Pré-inscription : 6 décembre 9h

Inscription : 8 décembre 9h

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

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 sociale

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

2 kinésiologues pour 5 membres

Horaire variable

Cours en personne

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésiologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! La formule offerte est de 2 kinésiologues pour 5 participants.

Adapté à tous les types de limitation physique.

Consultation clinique en privée

Horaire variable

Cours en personne

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

Adapté à tous les types de limitation physique.

En forme et autonome

Lundi 13h00 – Jeudi 8h30 – Jeudi 10h00

Cours en personne

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.

Remue-méninges

Mercredi 11h00

Cours en personne

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

Groupe de discussion

Jeudi 10h00

Cours en personne

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. Adapté à tous les types de limitation physique.

COURS VIRTUELS

Méditation et pleine conscience

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 11h30

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 15h30

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 14h00

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.

À l'aise sur chaise : force et souplesse

Jeudi 15h30

Cours virtuel

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

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 11h30

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 14h30

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.

SERVICES DE RÉPIT

Adaptavie :

Programmation services de répit -Hiver & Printemps 2022

Dates

Session : janvier à juin 2022 | Inscription : 6 décembre 9h

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

Ratio : 1 pour 3 | Lieu : École Sans-Frontière

Horaire : 9h00 à 15h45

Déficience intellectuelle

groupe 1 : samedis DI (9 répits, 297\$)

22 janvier, 5-19 février, 5-19 mars, 2-30 avril, 14-28 mai

*Aucune activité le 16 avril (**ANNULÉE : PÂQUES**)

groupe 2 : dimanches DI (10 répits, 330\$)

30 janvier, 13-27 février, 13-27 mars, 10-24 avril, 8-22 mai, 5 juin

Déficience physique

groupe 1 : dimanches DP (9 répits, 297\$)

23 janvier, 6-20 février, 6-20 mars, 3 avril, 1-15-29 mai

*Aucune activité le 17 avril (**ANNULÉE : PÂQUES**)

groupe 2 : samedis DP (10 répits, 330\$)

29 janvier, 12-26 février, 12-26 mars, 9-23 avril, 7-21 mai, 4 juin