

1

VOLET EN PERSONNE



PROGRAMMATION

HIVER 2023

DATES

INSCRIPTION

23 NOVEMBRE 9h AU
24 NOVEMBRE 16h
PAR INTERNET

SESSION

23 JANVIER AU
25 MARS 2023

PLACES
LIMITÉES

- ! • Soutien téléphonique de 9 h 00 à 12 h 00 le 23 novembre
- Les formulaires d'inscription seront fermés le 24 novembre à 16h00

ADHÉSION



Document 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

COURS AVEC ACCOMPAGNEMENT

45\$

HOCKEY COSOM

Horaire à déterminer

Cours en personne (Gymnase de l'IRD PQ Hamel)

Cours axé sur le plaisir, la coopération et l'esprit sportif qui vise l'apprentissage des habiletés techniques et tactiques du hockey.

Personnes ambulantes, déficience physique ou intellectuelle légère

CLUBS SPORTIFS

PARAHOCKEY

Dimanche de 7 h 30 à 9 h 10

Centre sportif Marc-Simoneau

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

CLUBS SPORTIFS

GOALBALL

Lundi de 18 h 30 à 20 h 30

Gymnase de l'IRPDQ

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

CLUBS SPORTIFS

HOCKEY POUR
TOUS

Dimanche de 9h20 à 10h20, Centre sportif Marc-Simoneau

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

CLUBS SPORTIFS

RUGBY EN
FAUTEUIL ROULANT

Mardi de 16h45 à 18h30 et jeudi de 16h15 à 17h45,

Centre communautaire Lebourgneuf

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

CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIES CHARLESBOURG

70 \$

**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 profiter de notre expertise en kinésiologie auprès des personnes âgées. Les consultations sont offertes en groupe de 6 personnes et s'adressent aux personnes autonomes ayant des problèmes de santé mineurs. L'inscription inclut une évaluation de la condition physique ou un programme.

 CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIES CHARLESBOURG

45 \$

**CONSULTATION
CLINIQUE**

 2 intervenants
 pour 6 membres

idéal pour


Horaire variable

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! 2 formules offertes : ratio de 2 intervenants pour 6 participants. Adapté à tous les types de limitation physique. L'accompagnement à l'arrivée et au départ est offert pour certaines plages horaires ciblées.

 CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIE CHARLESBOURG

55 \$

**PROGRAMME
D'HABILITÉ SUR
FAUTEUIL ROULANT**

idéal pour


Mardi 11 h 30

Augmentez votre autonomie lors des déplacements et réalisez plus facilement vos activités quotidiennes grâce au programme d'entraînement des habiletés en fauteuil roulant basé sur le Wheelchair skills training program
Pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel.

 CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIE CHARLESBOURG

90 \$

**CONSULTATION
CLINIQUE**
Privée

idéal pour


Horaire variable

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! Adapté à tous les types de limitation physique. L'accompagnement à l'arrivée et au départ est offert pour certaines plages horaires ciblées.

4

VOLET EN PERSONNE

ADAPTAVIE 

PROGRAMMATION

HIVER 2023



ESPACE ADAPTAVIE
GALERIES CHARLESBOURG

45 \$

INITIATION À L'INFORMATIQUE

Mardi à 10 h 30

idéal pour



La maîtrise de l'informatique est maintenant essentielle pour accomplir plusieurs tâches de notre quotidien. Apprenez-en les bases afin de profiter pleinement des avantages de la technologie. Faites de l'ordinateur votre allié!

Adapté à tous les types de limitation physique.

ESPACE ADAPTAVIE
GALERIE CHARLESBOURG

45 \$

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

Mercredi 11h00

idéal pour



Augmentez vos aptitudes à cultiver une bonne santé mentale en discutant de sujets tels que l'estime de soi, la gestion du stress et des émotions et la gestion de la fatigue. Ce cours contient des aspects théoriques liés à la santé mentale et une douzaine d'outils à réinvestir dans votre quotidien pour vous guider dans votre développement personnel.

Adapté à tous les types de limitation physique.

VIRTUEL

35 \$

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

idéal pour



Lundi 14 h 30

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.

VIRTUEL

35 \$

CARDIOFIT ADAPTÉ

idéal pour



Mercredi 13 h 00

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.

VIRTUEL

35 \$

MUSCU-TONIQUE ADAPTÉ

idéal pour



Vendredi 14 h 30

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.

VIRTUEL

35 \$

À L'AISE SUR CHAISE: 1-CARDIO MUSCU

Mardi 14 h 30

idéal pour



2-FORCE ET SOUPLESSE

Jeudi 13 h 00

1- Cardio muscu: 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.

2- Force et souplesse: 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.

6

VOLET VIRTUEL

ADAPTAVIE 

PROGRAMMATION

HIVER 2023



VIRTUEL

ZUMBA ADAPTÉ

35 \$

idéal pour



Jeudi 14 h 30

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.

VIRTUEL

ÉQUILIBRE

35 \$

idéal pour



Lundi 13 h 00

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



PROGRAMMATION

HIVER 2023

DATES

SESSION

janvier à juin 2023,
aucune activité 9-10
avril

INSCRIPTION

28 novembre 9h00 au 2
décembre 16h00 (par internet)

DÉTAILS

RATIO

1 pour 3

HORAIRE

9h à 15h45

LIEU

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

DÉFICIENCE PHYSIQUE

Samedi DP :

9 répits, 315\$

28 janvier, 11-25 février, 11-25 mars,
22 avril, 6-20 mai, 3 juin

315\$

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Samedis DI :

10 répits, 350\$

21 janvier, 4-18 février, 4-18 mars,
1er-15-29 avril, 13-27 mai

350\$

Dimanches DI : groupe 1

10 répits, 350\$

22 janvier, 5-19 février, 5-19 mars,
2-16-30 avril, 14-28 mai

350\$

Dimanche DI : groupe 2

9 répits, 315\$

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

315\$