

1

VOLET EN PERSONNE



PROGRAMMATION

PRINTEMPS 2023

DATES

INSCRIPTION

22 février 9h au
23 février 16h
PAR INTERNET

SESSION

11 avril AU
17 juin 2023
(aucune activité le 22 mai)

**PLACES
LIMITÉES**

- ! • Soutien téléphonique de 9 h 00 à 12 h 00 le 22 février
- Les formulaires d'inscription seront fermés le 23 février 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

Pour une description complète des activités, rendez-vous au :
<https://www.adaptavie.org/activites-physiques-adaptees>

COURS AVEC ACCOMPAGNEMENT

50\$

HOCKEY COSOM

Mardi 18 h 00

Cours en personne (Gymnase de l'IRDPQ Hamel)
Personnes ambulantes, déficience physique ou intellectuelle légère

CLUBS SPORTIFS

**RUGBY EN
FAUTEUIL ROULANT****Mardi et jeudi 16 h 00**

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

GOALBALL**Lundi 18 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

CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIES CHARLESBOURG

75 \$

EN FORME ET AUTONOME

 55 ans et plus
 Groupe de 6 personnes

idéal pour


Lundi 13h | Jeudi 8h30 | Jeudi 10h

S'adressent aux personnes autonomes ayant des problèmes de santé mineurs.
L'inscription inclut un programme à faire à la maison.

 CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIES CHARLESBOURG

50 \$

CONSULTATION CLINIQUE EN GROUPE

 Groupe de 6
 personnes

idéal pour


Horaire variable

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

60 \$

PROGRAMME D'HABILITÉ SUR FAUTEUIL ROULANT

idéal pour


Mardi 11 h 30

Pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel.

 CLINIQUE ADAPTAVIE
 GALERIE CHARLESBOURG

100 \$

CONSULTATION CLINIQUE

Privée

idéal pour


Horaire variable

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



PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2023

ESPACE ADAPTAVIE
GALERIES CHARLESBOURG

INITIATION À L'INFORMATIQUE

à venir

à venir\$

idéal pour



À venir

Adapté à tous les types de limitation physique.

ESPACE ADAPTAVIE
GALERIE CHARLESBOURG

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

Mercredi 11h00

50\$

idéal pour



Adapté à tous les types de limitation physique.

VIRTUEL

40 \$

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

idéal pour



Mardi 14 h 30

Adapté à tous les types de limitation physique.

VIRTUEL

40 \$

CARDIOFIT ADAPTÉ

idéal pour



Mercredi 13 h 00

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

VIRTUEL

40 \$

MUSCU-TONIQUE ADAPTÉ

idéal pour



Vendredi 14 h 30

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

VIRTUEL

40 \$

À L'AISE SUR CHAISE: 1-CARDIO MUSCU

Lundi 14 h 30

idéal pour



2-FORCE ET SOUPLESSE

Jeudi 13 h 00

Adapté à tous les types de limitation physique.

6

VOLET VIRTUEL



PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2023

VIRTUEL

40 \$

ZUMBA ADAPTÉ

idéal pour



Jeudi 14 h 30

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

VIRTUEL

40 \$

ÉQUILIBRE

idéal pour



Lundi 13 h 00

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

SERVICES DE RÉPIT



PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2023

DATES janvier à juin 2023,
aucune activité 9-10
avril

SESSION

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. Bédard, Québec, QC G1M 1W1

DÉFICIENCE
PHYSIQUE

Samedi DP :

9 répits, 315\$

28 janvier, 11-25 février, 11-18 mars,
22 avril, 6-20 mai

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\$

COMPLÈT