

**Adaptavie :**

**Programmation activités adaptées – Printemps 2023**

**Dates**

Session activités adaptées: 11 avril au 17 juin (aucune activité le 22 mai)

Inscription : 22 février 9h00 au 23 février 16h00 (par internet)

Soutien téléphonique de 9h00 à 12h00 le 22 février

Nouveau membre :

Prévoir des frais de 15\$ pour l'adhésion annuelle.

Votre fiche santé doit être approuvée avant d'effectuer votre inscription.

Pour voir la description complète des activités, rendez-vous au

<https://www.adaptavie.org/activites-physiques-adaptees/>

**SANTÉ PHYSIQUE – en personne**

**Consultation clinique en groupe (50\$)**

**Groupes de 6 personnes**

**Horaire variable**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Adapté à tous les types de limitation physique.

L'accompagnement à l'arrivée et au départ est offert pour certaines plages horaires ciblées.

**Consultation clinique privée (100\$)**

**Horaire variable**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Adapté à tous les types de limitation physique.

L'accompagnement à l'arrivée et au départ est offert pour certaines plages horaires ciblées.

**En forme et autonome (55 ans et +) (75\$)**

**Groupes de 6 personnes**

**Lundi 13h00 – Jeudi 8h30 – Jeudi 10h00**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

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

**Programme d'habiletés en fauteuil roulant (60\$)**

**Mardi 11h30**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel.

## **SANTÉ PHYSIQUE – cours virtuels**

### **Méditation et pleine conscience (40\$)**

**Mardi 14h30**

**Cours virtuel**

Adapté à tous les types de limitation physique.

### **Cardiofit adapté (40\$)**

**Mercredi 13h00**

**Cours virtuel**

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

### **Muscu-Tonique adapté (40\$)**

**Vendredi 14h30**

**Cours virtuel**

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

### **À l'aise sur chaise : cardio et muscu (40\$)**

**Lundi 14h30**

**Cours virtuel**

Adapté à tous les types de limitation physique.

### **À l'aise sur chaise : force et souplesse (40\$)**

**Jeudi 13h00**

**Cours virtuel**

Adapté à tous les types de limitation physique.

### **Zumba adapté (40\$)**

**Jeudi 14h30**

**Cours virtuel**

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

### **Équilibre (40\$)**

**Lundi 13h00**

**Cours virtuel**

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

**Hockey cosom (50\$)**

**Mardi 18h00**

**Cours en personne (Gymnase de l'IRDQP Hamel)**

Personnes ambulantes, déficience physique ou intellectuelle légère

## ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

**Santé mentale et bien-être (50\$)**

**Mercredi 11h00**

**Cours en personne (Espace Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Adapté à tous les types de limitation physique.

**Initiation à l'informatique**

**Informations à venir!**

## CLUBS SPORTIFS

**Rugby en fauteuil roulant**

**Mardi et jeudi 16h00**

**Gymnase de l'IRDQP**

**Goalball**

**Lundi 18h30**

**Gymnase de l'IRDQP**

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

## SERVICES DE RÉPIT

**Adaptavie :**

**Programmation services de répit – Hiver/Printemps 2023**

**Dates**

Session : janvier à juin 2023 (aucune activité 9-10 avril)

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

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

Horaire : 9h00 à 15h45

## Déficiences intellectuelle - COMPLET

**Samedis DI** (10 répits, 350\$)

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

**Dimanches DI – groupe 1** (10 répits, 350\$)

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

**Dimanches DI – groupe 2** (9 répits, 315\$)

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

## Déficiences physique - COMPLET

**Samedis DP** (9 répits, 315\$)

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