

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^{er}-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