

1

VOLET EN PERSONNE



PROGRAMMATION

ÉTÉ 2023

DATES

INSCRIPTION

10 mai dès 9h00

SESSION

26 juin au
18 août 2023

**PLACES
LIMITÉES**

- ! • Les formulaires d'inscription seront fermés le 11 mai à 16h00.
- Soutien téléphonique le 10 mai de 9h à 12h

ADHÉSION



Document à compléter: fiche santé



Frais de 15\$ à prévoir pour l'adhésion membre annuelle

LÉGENDE



Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique



Adapté à tous les types de limitation physique

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

CENTRE MGR MARCOUX

75 \$

EN FORME ET AUTONOME

55 ans et +

idéal pour



Horaire à confirmer

S'adressent aux personnes autonomes de 55 ans et plus, ayant des problèmes de santé mineurs.

CLINIQUE ADAPTAVIE
GALERIES CHARLESBOURG

50 \$

CONSULTATION CLINIQUE EN GROUPE

2 intervenants
pour 6 membres

idéal pour



Horaire variable

Adapté à tous les types de limitation physique. Personnes Autonomes.

CLINIQUE ADAPTAVIE
GALERIES 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.

CLINIQUE ADAPTAVIE
GALERIES CHARLESBOURG

60 \$

PROGRAMME D'HABILETÉS EN FAUTEUIL ROULANT

idéal pour



Jedi 14h00

Pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel. Personnes autonomes.

TERRAIN IRDPQ

50 \$

À L'AISE SUR CHAISE: MISE EN FORME

idéal pour



Jeudi 11h15

Adapté à tous les types de limitation physique.
Personnes autonomes.

TERRAIN IRDPQ

50 \$

CLUB DE MARCHE

idéal pour



Lundi 10h30

Adapté à tous les types de limitation physique.
Personnes autonomes.

TERRAIN IRDPQ

50 \$

MISE EN FORME ADAPTÉE

idéal pour



Mardi à 15h00

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.
Personnes autonomes.

SECTEUR LOISIRS ET SPORTS CLUBS SPORTIFS

PARACYCLISME
PADDLE BOARD

RUGBY
EN FAUTEUIL
ROULANT

Pour inscription ou information concernant nos clubs sportifs, contactez
directement notre coordonnatrice.

Mme Catherine Renauld Robitaille
Coordonnatrice – Loisirs et sports

evenement@adaptavie.org | 418 529-9238 – poste 232

VIRTUEL

40 \$

**À L'AISE SUR CHAISE:
CARDIO MUSCU**

idéal pour



Lundi 13h30

Adapté à tous les types de limitation physique.

VIRTUEL

40 \$

**CARDIOFIT
ADAPTÉ**

idéal pour



Jeudi 14h00

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

VIRTUEL

40 \$

ÉQUILIBRE

idéal pour

Mardi
13h30

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.