



**PROGRAMMATION
ÉTÉ 2024**

**SANTÉ
VOLET CLINIQUE**

Session : 25 juin au 16 août / Inscription : 4 juin dès 9h

**CONSULTATION
CLINIQUE EN GROUPE**

**Groupe de 6 personnes
Horaire variable
Clinique Adaptavie,
Galeries Charlesbourg**

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



48 \$

[INSCRIPTION](#)

**PROGRAMME
D'HABILITÉS EN
FAUTEUIL ROULANT**

**Lundi 12h30
Clinique Adaptavie,
Galeries Charlesbourg**

Pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel. Personnes autonomes.



42 \$

[INSCRIPTION](#)

**À L'AISE SUR CHAISE:
MISE EN FORME**

**Jeudi 11h00
Terrain extérieur de
l'IRDPQ, porte#15**

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



48 \$

[INSCRIPTION](#)

CLUB DE MARCHÉ

**Lundi 10h30
Terrain extérieur de
l'IRDPQ, porte#15**

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



48 \$

[INSCRIPTION](#)



**PROGRAMMATION
ÉTÉ 2024**

**SANTÉ
COURS EN LIGNE**

Session : 25 juin au 16 août / Inscription : 4 juin dès 9h

**À L'AISE SUR CHAISE:
MISE EN FORME**

Mardi 12h30

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



40 \$

[INSCRIPTION](#)

**MISE EN FORME
ADAPTÉE**

Mardi 13h45

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.



40 \$

[INSCRIPTION](#)



PROGRAMMATION ÉTÉ 2024

SANTÉ ACTIVITÉS AQUATIQUES

Session : 25 juin au 16 août / Inscription : 4 juin dès 9h

KINÉSIOLOGIE EN PISCINE	Lundi 11h00 Piscine Bourg-Royal	Sclérose en plaques et maladies neuromusculaires		48 \$	<u>INSCRIPTION</u>
KINÉSIOLOGIE EN PISCINE	Vendredi 13h00 Piscine de l'IRDPQ	Myélopathie		64 \$	<u>INSCRIPTION</u>
NATATION ADAPTÉE POUR ADULTE	Vendredi 12h00 Piscine de l'IRDPQ	Adapté à tous les types de limitation physique.		64 \$	<u>INSCRIPTION</u>
BAIN CONSULTATION	Lundi 11h00 / Lundi 12h00 Mercredi 17h30 / Vendredi 14h00 Piscine de l'IRDPQ	Adapté à tous les types de limitation physique.		56 \$	<u>INSCRIPTION</u>
COURS DE NATATION SEMI-PRIVÉS	Mercredi en soirée Piscine de l'IRDPQ	Adapté à tous les types de limitation physique. Coût variable selon nombre de participants.			<u>INSCRIPTION</u>



PROGRAMMATION ÉTÉ 2024

SANTÉ VOLET AÎNÉS

Session : 25 juin au 16 août / Inscription : 4 juin dès 9h

CONSULTATIONS EN KINÉSIOLOGIE EN FORME ET AUTONOME (55 ANS ET +)	Mercredi 10h30 Petits groupes Centre Mgr Marcoux	S'adressent aux personnes autonomes ayant des problèmes de santé mineurs.		56 \$	<u>INSCRIPTION</u>
KINÉSIOLOGIE EN PISCINE EN FORME ET AUTONOME (55 ANS ET +)	Lundi 10h00 Piscine Bourg Royal	S'adressent aux personnes autonomes ayant des problèmes de santé mineurs.		42 \$	<u>INSCRIPTION</u>
COURS DE MISE EN FORME EN FORME ET AUTONOME (55 ANS ET +)	Jedi 13h00 Clinique Adaptavie Galleries Charlesbourg	S'adressent aux personnes autonomes ayant des problèmes de santé mineurs.		56 \$	<u>INSCRIPTION</u>



RUGBY FAUTEUIL

Jeudi 16h00
Gymnase de l'IRDPQ

S'adresse aux personnes ayant une atteinte aux membres supérieurs et inférieurs



[INSCRIPTION](#)

PARACYCLISME

Lundi 10h00
Mardi 17h30
IRDPQ porte #15

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



135\$

[INSCRIPTION](#)

PADDLEBOARD ADAPTÉ

Mercredi 17h45
Base de plein air
Ste-Foy

Adapté à tous les types de limitation physique. Personnes capables de se transférer au sol.



190\$

[INSCRIPTION](#)

INFO

Session activités adaptées: 16 juin au 16 août 2024 (aucune activité les 24 juin et 1er juillet)
Information et inscription : evenement@adaptavie.org