

Le programme de soutien

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR RÉSERVER VOTRE PLACE

AUX ACTIVITÉS À VENIR :

sylvie.thibault@scleroseenplaques.ca

Les places sont limitées.

Veillez noter que certaines activités peuvent être modifiées sans avis préalable.

**** En présentiel seulement si la santé publique nous l'autorise, sinon virtuellement via l'application TEAMS pour certaines activités.**

Saint-Jérôme

Aquaforme adapté <i>Maintien de la motricité et de la locomotion</i>	St-Jérôme			Cours suspendus, en attente d'une entente pour un endroit adapté
Yoga adapté <i>Bienfaits physiques et mentaux</i>	Au bureau de la section 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Jeudi	16 h à 17 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 19 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 30 mars
SP en mouvement <i>Réduction de la rigidité, des douleurs et tensions musculaires, augmentation de l'amplitude des mouvements et la résistance accrue aux lésions des tissus.</i>	Au bureau de la section	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 17 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 28 mars, relâche 30 mai
Pilates <i>Rend les muscles plus forts, renforce et tonifie avec concentration au tronc</i>	Au bureau de la section	Vendredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 20 janvier, relâche 17 mars SESSION PRINTEMPS gratuite / 8 semaines Début 14 avril, relâche 19 et 26 mai
Cours de peinture <i>Travaille les facultés cognitives et contribue à la conservation de la motricité fine.</i>	Au bureau de la section	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 27 mars Relâche 10 avril, 22 et 29 mai
Chorale <i>Amélioration de la mémoire et des facultés cognitives</i>	Au bureau de la section	Vendredi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 20 janvier, relâche 17 mars SESSION PRINTEMPS gratuite / 9 semaines Début 14 avril, relâche 26 mai
Café-causerie	Au bureau de la section	Jeudi	10 h à 11 h 30	Gratuit Contactez votre section pour connaître les prochaines dates et réservez votre place à la mi-janvier

Saint-Eustache, Blainville et Sainte-Thérèse

Aquaforme adapté <i>Maintien de la motricité et de la locomotion</i>	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 3 avril, relâche 10 avril, 22 mai
Yoga adapté St-Eustache <i>Bienfaits physiques et mentaux</i>	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mardi	15 h 30 à 16 h 45	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 17 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 28 mars
Yoga adapté Blainville <i>Bienfaits physiques et mentaux</i>	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 19 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 30 mars
SP en mouvement <i>Réduction de la rigidité, des douleurs et tensions musculaires, augmentation de l'amplitude des mouvements et la résistance accrue aux lésions des tissus.</i>	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert, St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 18 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 29 mars, relâche 5 avril
Pilates Blainville <i>Rend les muscles plus forts, renforce et tonifie avec concentration au tronc</i>	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	10 h à 11 h 15	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 19 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 30 mars
Café spécial (activité libre)	À la foire alimentaire de la place Rosemère	1 vendredi sur 2	11 h 30 à 13 h 30	Activité libre, les membres se réunissent par eux-mêmes

Mont-Laurier

Gym Oxygène	515, rue Hébert	Libre	Libre	2,50 \$ / la séance
--------------------	-----------------	-------	-------	---------------------

ACTIVITÉS VIRTUELLES

Yoga adapté virtuel <i>Bienfaits physiques et mentaux</i>	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 17 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines
SP en mouvement virtuel <i>Réduction de la rigidité, des douleurs et tensions musculaires, augmentation de l'amplitude des mouvements et la résistance accrue aux lésions des tissus.</i>	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'HIVER gratuite / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS gratuite / 10 semaines Début 27 mars, relâche 10 avril et 22 mai
Autres activités virtuelles	Virtuellement			Contactez votre section afin de vous informer sur les autres activités virtuelles offertes dans d'autres régions.