

Pour s'inscrire

J'étais présent à la session de printemps 2018* et je suis autonome...

Se présenter dans le corridor de l'aile F (IRDPO, 525, boul. Wilfrid-Hamel Est), le **25 avril de 16h à 18h**.

Ne pas prévoir de transport de retour avant 17 h 30.

* Étant donné que la session d'été est allégée, nous n'acceptons que les membres inscrits au printemps 2018.

Aucun service d'accompagnement ou de bénévole n'est disponible lors des activités estivales.

Politique de remboursement

- Aucun remboursement ne sera effectué sauf sur présentation d'un certificat médical, et ce, avant la mi-session. Cinq dollars de frais administratifs seront prélevés, ainsi qu'une portion du paiement correspondant au nombre de cours suivis.
- Les cours ne peuvent être transférés d'une session à l'autre.
- Les cours annulés, en cas de bris, ne sont pas remboursables. Ils seront repris seulement si la situation le permet.
- Des frais de 10 \$ seront appliqués pour les chèques sans provision.

Le stationnement de l'IRDPO est payant en tout temps. Adaptavie se décharge de toutes responsabilités en cas d'accident, de perte ou de vol d'objets.



525, boul. Wilfrid-Hamel Est, local F-122, Québec (Québec) G1M 2S8

T: 418 529-9238 • F: 418 522-5858

Courriel: info@adaptavie.org



ACTIVITÉS

ÉTÉ 2018



Conditionnement physique et aquaforme



Conditionnement physique

QUI PEUT S'INSCRIRE

Les activités de conditionnement physique s'adressent aux personnes autonomes et âgées de 14 ans et plus.

HORAIRE

LIEU : SALLE D'ENTRAÎNEMENT DE L'IRDPQ
525, boul. Wilfrid-Hamel Est, Québec

MARDI 16h30 à 17h45

Début: 12 juin (10 semaines)

17h45 à 19h

JEUDI 17h à 18h15

Début: 14 juin (10 semaines)

18h15 à 19h30

DESCRIPTION

Exercices musculaires et cardiovasculaires en salle de conditionnement physique adaptée, supervisés par un kinésologue ou un éducateur physique.

Clientèle: Tous les types de déficiences physiques

Coût par session: 1 cours pour 31 \$ / 2 cours pour 58 \$

GROUPES IRDPQ

Plage réservée exclusivement à l'IRDPQ. Une évaluation de la condition physique est nécessaire pour avoir accès à ces plages horaires. Une demande doit être faite à l'AEO pour le Programme PIC-DP.

HORAIRE

LIEU : SALLE D'ENTRAÎNEMENT DE L'IRDPQ
525, boul. Wilfrid-Hamel Est, Québec

MARDI

Début: 12 juin (13 semaines)

15h30 à 16h30

JEUDI

Début: 14 juin (13 semaines)

16h à 17h

DESCRIPTION

Exercices musculaires et cardiovasculaires en salle de conditionnement physique adaptée, supervisés par un kinésologue ou un éducateur physique.

Coût par session: 1 cours pour 50 \$ / 2 cours pour 96 \$

Aquaforme

QUI PEUT S'INSCRIRE

Les activités aquatiques s'adressent aux personnes continentes et âgées de 16 ans et plus qui ont une maladie rhumatismale ou une déficience physique.

Le bonnet de bain est obligatoire pour tous.

HORAIRE

LIEU : PISCINE DE L'IRDPQ - 525, boul. Wilfrid-Hamel Est, Québec

MARDI

Début: 12 juin (10 semaines)

16h30 à 17h25

JEUDI

Début: 14 juin (10 semaines)

16h30 à 17h25



DESCRIPTION

Cours de groupe comprenant des exercices aquatiques adaptés qui développent la capacité aérobique et le tonus musculaire.

Coût par session: 1 cours pour 31 \$ / 2 cours pour 58 \$