

Quoi faire cet hiver?

Activités physiques

PROGRAMME DES OS POUR LA VIE

Ce programme offert par la Section Bas Saint-Laurent. Pour développer souplesse et vitalité, stimuler la force des os, améliorer la posture, l'équilibre et la marche. Travail sur chaise et adapté pour les personnes à mobilité réduite.

Apprenez-en [ici](#)

Inscrivez-vous en cliquant [ici](#)

NEURO GYM EN LIGNE

Exercices adaptés présentés par Cathy Gauthier, physiothérapeute. En direct lundi, mercredi et vendredi à 11h. Cliquez [ici](#) pour visionner toutes les séances gratuitement et en tout temps sur Youtube.

ENTRAÎNEMENTS NEUROMOTRIX

Entraînements adaptés et animés par des kinésithérapeutes, spécialisés en vieillissement et en troubles neurologiques.

Apprenez-en davantage en cliquant [ici](#)

Inscription par téléphone auprès de Cynthia Morgan (Section Est de Montréal) 514-640-5472 ou par courriel à info.estdemontreal@scleroseenplaques.ca

SP EN MOUVEMENT

Il s'agit d'un cours permettant de bouger sainement dans le confort du domicile. Des entraînements variés et adaptés pour rester actif. L'objectif est de développer l'équilibre, la musculature et l'endurance cardiovasculaire. Lundi de 10h30 à 11h45

Session hiver : du 10-01-2022 au 28-03-2022

Session printemps : du 04-04-2022 au 10-06-2022

Inscriptions auprès de Sylvie Thibault (Section Laurentides) par courriel à Sylvie.Thibault@scleroseenplaques.ca

ZUMBA GOLD AVEC JENNY

Animé par une dame ayant donné des cours en collaboration avec la Section Bas St-Laurent auparavant, les séances ont lieu via Zoom, le mardi et jeudi à 10h. Le coût est de 5\$/cours. Cliquez [ici](#) pour vous rendre sur la page Facebook et demander à rejoindre le groupe.

ZUMBA ADAPTÉ

Animés par Terry, ces cours sont principalement sur chaise et accessibles à tous. Le mercredi de 15h à 16h à partir de février.

Inscription par courriel auprès de Barbara Tapia (Section Est de Montréal) à coord@va-.org

DJAMBOOLA ADAPTÉ

Efficace pour brûler un maximum de calories, sans s'en rendre compte, ces mouvements permettent de muscler cuisses, ventre, muscles fessiers, bras, etc. Le tout dans une ambiance festive! Le jeudi de 15h à 16h à partir du 20 janvier.

Inscription par courriel à Barbara Tapia (Section Est de Montréal) à coord@va-.org

Autres activités

YOGA ADAPTÉ

Cliquez [ici](#) pour participer aux séances. Aucune inscription préalable n'est nécessaire. Ces cours sont offerts par la section Est de Montréal.

YOGA ADAPTÉ

Ce cours permet de pratiquer le yoga à la maison et s'inscrit parfaitement dans la mouvance de l'assurance autonomie. Cette formule permet aux personnes à mobilité réduite de profiter des bienfaits du yoga dans le confort de leur foyer. Le mardi de 15h00 à 16h00.

Session hiver : 11-01-2022 au 29-03-2022 Session printemps : 05-04-2022 au 08-06-2022

Inscription auprès de Sylvie Thibault (Section Laurentides) par courriel à Sylvie.Thibault@scleroseenplaques.ca

QI-GONG

Ces cours sont offerts par la Section Laval. Cliquez [ici](#) pour compléter le formulaire d'inscription en ligne. Le vendredi à 13h30.

GROUPE PRIVÉ FACEBOOK "VIVRE AVEC LA SEP" ET "PARLONS SCLÉROSES EN PLAQUES"

Conjointement avec une administratrice de Nice en France, Isabelle Rivas tient un LIVE à chaque 2e mercredi du mois à 13h. Pour casser la solitude, apprendre à nous connaître et mettre un visage sur nos noms. Tous les sujets sont bienvenus. Rires et plaisir sont au rendez-vous!

Cliquez [ici](#) pour rejoindre le groupe « Vivre avec les SEP »

Cliquez [ici](#) pour rejoindre le groupe « Parlons sclérose en plaques »