

## HORAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR L'AUTOMNE 2021

Pour toutes questions : Lise Robert - Coordonnatrice 418-973-7003 - parkinson.sagamie@videotron.ca

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>AM</p> <p><b>10h00</b> Musicothérapie (Zoom)</p>	<p>AM</p> <p><b>9h30</b> Boxe (Présentiel)</p>	<p>AM</p> <p><b>9h00</b> Stretching postural (Zoom) <b>Présentiel :seulement pour ceux qui ont déjà suivi le cours</b></p>	<p>AM</p> <p><b>8h45</b> Cardio plein air (Alma) présentiel</p> <p><b>9h30</b> Boxe (Présentiel)</p> <p><b>11h00</b> Danse adaptée (présentiel ou Zoom)</p>	
<p>PM</p> <p><b>13h00</b> Wing Chun (Messenger)</p> <p><b>13h30</b> Marche nordique</p> <p><b>15h00</b> Tab tonus (Zoom)</p> <p><b>Conditionnement physique à Alma. Aucun horaire fixe</b></p>	<p>PM</p> <p><b>15h00</b> Tai Chi (Présentiel et Zoom)</p>	<p>PM</p> <p><b>13h00</b> Méditation (Zoom)</p> <p><b>13h30</b> Cardio musculation (Zoom)</p>	<p>PM</p>	

## CALENDRIER DES RENCONTRES MENSUELLES ET DÉJEUNERS MENSUELS

Rencontres mensuelles	Déjeuners mensuels
<p><b>Vendredi 10 septembre 2021: 13h30</b></p> <p><u>Au centre communautaire de Jonquière</u>  <u>3245, des Pensées, Jonquière</u></p> <p>-Explication du déroulement pour l'année qui vient                      -Professeurs invités (démonstrations)                      -Inscriptions aux activités</p>	<p><b>Vendredi 17 septembre 2021 à 10h00</b></p> <p><u>Restaurant Roberto</u>  <u>1378 Bd Saint-Paul, Chicoutimi, QC</u></p> <p>Vous devez réserver votre place auprès de Marlène Gilbert : 418-545-1216</p>
<p><b>Vendredi 24 septembre 2021 : 13h30</b></p> <p><u>Au centre communautaire de Jonquière</u>  <u>3245, des Pensées, Jonquière</u>                      Colette Portelance, auteure.</p> <p><u>Sujet</u> : Recréer sa vie grâce à l'épreuve  <b>(Possibilité sur Zoom)</b></p>	
<p><b>Vendredi 8 octobre 2021 : 13h30</b></p> <p><u>Au centre communautaire de Jonquière</u></p>	<p><b>Vendredi 22 octobre 2021 à 10h00</b></p> <p><u>Restaurant Roberto</u></p>

<p><u>3245, des Pensées, Jonquière</u></p> <p>-Marc Girard (optométriste)  <u>Sujet</u> : La maladie de Parkinson et la vue</p> <p><b>(Possibilité sur Zoom)</b></p>	<p><u>1378 Bd Saint-Paul, Chicoutimi, QC</u></p> <p>Vous devez réserver votre place auprès de Marlène Gilbert : 418-545-1216</p>
<p><b>Vendredi 5 novembre 2021 : 13h30</b></p> <p><u>Au centre communautaire de Jonquière</u>  <u>3245, des Pensées, Jonquière</u></p> <p>-Fanny Tremblay, coordonnatrice clinique au CIUSSS de Chicoutimi.</p> <p><u>Sujet</u> : Offre de services. Recevoir un diagnostic et la procédure d'entrée dans le système de la santé.</p> <p><b>(Possibilité sur Zoom)</b></p>	<p><b>Vendredi 19 novembre à 10h00</b></p> <p><u>Restaurant Roberto</u>  <u>1378 Bd Saint-Paul, Chicoutimi, QC</u></p> <p>Vous devez réserver votre place auprès de Marlène Gilbert : 418-545-1216</p>
<p><b>Vendredi 3 décembre 2021 : 13h30</b></p> <p><b>(Endroit à confirmer)</b></p>	<p><b>Vendredi 17 décembre à 10h00</b></p> <p><u>Restaurant Roberto</u>  <u>1378 Bd Saint-Paul, Chicoutimi, QC</u></p>

Party de Noël

Vous devez réserver votre place auprès de Marlène  
Gilbert : 418-545-1216