

LE SAMEDI 9 MAI 2020,
de 9h à 16h
VENEZ CÉLÉBRER

LA JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

Salle Polyvalente
Centre multifonctionnel
Francine-Gadbois
1075, rue Lionel-Daunais
Boucherville

Prix : Membre (Gratuit),
non-membre 25 \$

VALLÉE-DU-RICHELIEU *À McMASTERVILLE

Au Marché IGA Pepin,
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**

ATELIERS THÉMATIQUES

Animatrice : Roxanne Ste-Marie,
intervenante sociale

Les lundis: 27 avril / 25 mai de 13 h 30 à 15 h
30 et le 22 juin, l'activité aura lieu dans un
restaurant à déterminer.

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Cécile Bergeron
Corépondante : Carole Lamoureux
Le 2^e lundi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30.

LES MASKOUTAINS *À SAINT-HYACINTHE*

ATELIERS THÉMATIQUES

Animatrice : Roxanne Ste-Marie,
intervenante sociale
Le 3^e jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
au **Centre de bénévolat de Saint-
Hyacinthe**, 1015, rue Dessaulles, salle Éli-
sabeth, étage B, **Saint-Hyacinthe.**

CHORALE

Professeure : Micheline Hogue
Les lundis, de 13 h 30 à 15h 30, du 20 avril
au 18 mai au **Centre de bénévolat de
Saint-Hyacinthe**, 1015 Rue Dessaulles,
Saint-Hyacinthe

5 ateliers : membre 35 \$, n-membre 70 \$

Activité de financement

Prix : Adulte (18 ans et plus) : 20 \$
Moins de 18 ans : 10 \$

**Notre levée de fonds mettra en valeur
notre chorale, principalement compo-
sée de personnes atteintes par la
fibromyalgie. Soutenez une belle cause
et venez les encourager !**

Lieu : dimanche, le 24 mai 2020 à 14 h
au Centre Multifonctionnel
Francine-Gadbois de Boucherville.

D'autres informations suivront par le biais
du site internet de l'Association.

**Au plaisir de vous y rencontrer !
Cette activité est ouverte à tous !**

Le comité organisateur :
**Micheline Hogue, directrice de la
chorale, Manon Gagnon et Claire
Soucy, membres du CA**

ROUSSILLON *À CANDIAC ET DELSON*

ATELIERS THÉMATIQUES

Animatrice : Roxanne Ste-Marie, interve-
nante sociale

Le 1^{er} mardi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
au **Centre de bénévolat de la Rive-Sud**,
8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac.**

DÎNER-RENCONTRE

Répondante : Francine Avéna
Corépondantes : Géraldine Pryor et
Christiane Mazzarello. Le 3^e mardi du mois,
de 13 h à 15 h, au restaurant **M Resto Bar**
3, rue Principale Sud, **Delson.**

—ACTIVITÉS SPORTIVES—

ESSENTRICS ADAPTÉ®

Professeure : Antoinette Pecora
Les mercredis, de 12 h à 13 h, du 15 avril au
17 juin, au **Judo Rive-Sud**, 66 route 132
suite 235, **Delson.**

10 cours : membre 75\$, n-membre 120 \$

AUTODÉFENSE ADAPTÉE



Professeur : Robin Tremblay
Les jeudis, de 11 h à 12 h, du 16 avril au 18
juin, au **Judo Rive-Sud**, 66 route 132 suite
235, **Delson.**

10 cours : membre 75\$, n-membre 120 \$



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE

RÉGION MONTÉRÉGIE

570, boulevard Roland-Therrien,
suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SESSION-PRINTEMPS



info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca

***** ATTENTION! ATTENTION! *****

Pour vous inscrire aux activités physiques, ateliers et conférences et bénéficier du **tarif membre**, vous devez posséder le statut de membre actif (adhésion à 20 \$) sinon le **tarif non-membre** s'appliquera.

ATELIERS THÉMATIQUES ET GROUPES D'ENTRAIDE

SANS FRAIS POUR LES MEMBRES !

Ces groupes sont réservés uniquement aux membres atteints de fibromyalgie.

Pour plus d'informations, contactez l'AFRM au 450-928-1261 ou visitez le site Internet de l'AFRM au: www.fibromyalgiemonteregie.ca

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

ATELIERS THÉMATIQUES

Animatrice : Roxanne Ste-Marie , intervenante sociale

Le 4e jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30, au 570, boul. Roland-Therrien, local 205.

Longueuil

GRUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Louise Pellerin

Le 1^{er} mercredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30.

Au 570, boul. Roland-Therrien, local 205,

Longueuil.

—ACTIVITÉS SPORTIVES—

AQUAFORME ADAPTÉE

Les jeudis, de 12 h à 12 h 55, du 9 avril au 11 juin, au **Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier**, 490, chemin du lac, **Boucherville.**

10 cours : Coût : 80 \$ membre (pour les résidents et les membres déjà détenteurs d'une carte Accès de Boucherville valide) **104 \$** membre (soit 80 \$ pour le cours et 24 \$ pour la carte Accès de Boucherville pour les non-résidents). **174 \$** non-membre (soit 150 \$ pour le cours et 24 \$ pour la carte Accès de Boucherville pour les non-résidents)

YOGA ADAPTÉ

Professeure : Nathalie Pelletier

Les mardis, de 14 h à 15 h, du 21 avril au 23 juin, au local NathaYoga : 570, boul. Roland-Therrien, suite 220, **Longueuil.**

10 cours : membre 75 \$, n-membre 120 \$

ESSETRICS ADAPTÉ®

Professeure : Antoinette Pecora

Les vendredis, de 12 h à 13 h, du 17 avril au 19 juin, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, **Longueuil.**

10 cours : membre 75 \$, n-membre 120 \$

ZUMBA GOLD

Instructrice : Roxanne Ste-Marie

Les mercredis, de 19 h à 20 h , du 15 avril au 17 juin, au 887 Chemin du Tremblay salle 020, **Longueuil**

10 cours : membre 50 \$, non-membre 120 \$

—ATELIERS—

CHORALE

Professeure : Micheline Hogue

Les mardis, de 11 h à 12 h 30, du 14 avril au 16 juin, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, **Longueuil.**

10 ateliers : membre 35 \$, non-membre 70 \$

LA MÉMOIRE VIVANTE

Animatrice: Guillemette Isnard, neurobiologiste

Les lundis, de 13 h 30 à 16 h, du 6 avril au 4 mai avec relâche le 13 avril 2020, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, **Longueuil.**

4 ateliers : membre 80 \$, non-membre 120 \$.

ATELIERS SOS-FIBROMYALGIE

Intervenante sociale : Roxanne Ste-Marie

Ces ateliers sont destinés aux personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de fibromyalgie.

Les vendredis de 9 h à 11 h, du 3 avril au 8 mai, au 570, boul. Roland-Therrien, local 205, **SANS FRAIS POUR LES MEMBRES , Longueuil.**

—ACTIVITÉ CULTURELLE—

« CLUB DE LECTURE »*

Responsable: Micheline Gaudette

Le dernier mercredi de chaque mois à partir du mois d'avril, de 13 h 30 à 15 h 30 au 570, boul. Roland-Therrien, local 205, **Longueuil.**

*Gratuit pour les membres

— CONFÉRENCES —

RELAXATION AVEC BOLS THÉRAPEUTIQUES

Conférencière : Petra Canart, praticienne certifiée de la méthode Peter Hess

Le lundi 11 mai 2020, de 13 h à 14h 30, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, **Longueuil.**

Prix d'entrée : membre 15 \$, n-membre 50 \$

RÉAPPRIVOISER LE MOUVEMENT MALGRÉ LA DOULEUR

Conférencière : Marie-Ève Levesque, kinésologue

Le mardi 19 mai, de 13 h 30 à 15 h au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, **Longueuil.**

Prix d'entrée : membre 15 \$, n-membre 50 \$

HAUT-RICHELIEU

À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

GRUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Nicole Cyrenne

Le 3e mercredis du mois, de 13 h 30 à 15 h 30 au **Studio Origine Yoga :** 204, rue St-Louis, **Saint-Jean-sur-Richelieu.**

ATELIERS THÉMATIQUES

Animatrice : Roxanne Ste-Marie, intervenante sociale. Le 1er mercredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30, chez **Pasquier**, 87 Boulevard Saint-Luc, **Saint-Jean-sur-Richelieu.**

—ACTIVITÉ SOCIALE—

MARCHE « PAS À PAS »

Animatrice : Nicole Cyrenne

Les mardis 5 mai au 23 juin de 10h30 à 11h15 au Parc du Pavillon Jeunesse Yvan-Viens, 131 rue Jean-Talon, **Saint-Jean-sur-Richelieu.**

— CONFÉRENCE —

RELAXATION AVEC BOLS THÉRAPEUTIQUES

Conférencière : Petra Canart , praticienne certifiée de la méthode Peter Hess

Le mercredi 3 juin, de 13 h 30 à 15h, chez **Pasquier**, 87 Boulevard Saint-Luc, **Saint-Jean-sur-Richelieu**

Prix d'entrée : membre 15 \$, n-membre 50 \$