

Session Printemps - Été 2025

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Chant et voix PEM 13h à 14h Avec Charlotte en ligne	Étirements PEM 10h à 10h30 avec Sarah en ligne	PML Groupe de Soutien pour personnes proches aidantes 3e merc. de chaque mois 9h30 à 11h avec Christianne en ligne	Boxe adaptée Mtl 1 9h30 à 10h30 avec Mathilde, NeuroMotrix Club de Boxe de l'Est, Montréal	Marche Nordique 13h à 14h avec Catherine, NeuroMotrix Chalet du Parc Bernard-Landry, Laval (la marche se fait à l'extérieur)	Danse/Mouvement PEM 10h30 à 11h30 avec Natalia en ligne
Danse/Mouvement PEM 15h à 16h avec Joanabbey au Centre Belgo Montréal	Yoga adapté, Yoga Tout Laval 13h30 à 14h30 avec Lucie Studio privé à Laval et en ligne	Danse/Mouvement PEM 11h à 12h avec Christine au Chalet du Parc Ahuntsic, Montréal	Boxe adaptée Mtl 2 10h45 à 11h45 avec Mathilde, NeuroMotrix Club de Boxe de l'Est, Montréal	 560 rue Ontario Est Montréal QC H2L 0B6 Téléphone : 514-868-0597 Courriel : servicespml@parkinsonquebec.ca Site internet : www.parkinsonmontreallaval.ca Cours offerts par Parkinson Montréal-Laval (PML), en collaboration avec NeuroMotrix, Parkinson en Mouvement (PEM) et Yoga Tout Laval.	
Chant et voix PEM 16h à 17h avec Noah au Centre Belgo Montréal	Danse/mouvement PEM 15h30 à 16h30 avec Amanda au Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce, Montréal	NOUVEAU Café Temps libre 12h15 à 13h30 Activité PML avec Diane au Chalet du Parc Ahuntsic, Montréal	Danse Thérapie PEM 11h à 12h avec Christine ABMC à Laval		
		Boxe adaptée Laval 13h30 à 14h30 avec Mathilde, NeuroMotrix 2B Extrême Évolution, Laval	Danse/Mouvement PEM 17h à 18h avec Joanabbey en ligne		
		PML Groupe d'entraide pour personnes vivant avec le Parkinson Dernier merc. de chaque mois, de 18h30 à 20h avec Flavie en ligne			

Nos activités sont offertes à toute personne vivant avec le Parkinson et les personnes proches aidantes. Veuillez vous inscrire afin de participer aux activités, en appelant ou en écrivant à Parkinson Montréal-Laval, aux coordonnées ci-dessus.

Session Printemps - Été 2025

Liste des adresses pour chaque activité :

En ligne	Un lien Zoom vous sera acheminé avant le premier cours
Centre Belgo	Studio 126, au 372 rue Ste-Catherine Ouest, Montréal
Studio de yoga privé	Studio privé - adresse fournie sur demande seulement
Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce	Salle multi-fonctionnelle, 2e étage, au 6445 boul. Monk, NDG Montreal
Chalet du Parc Ahuntsic	10555 rue Lajeunesse, Montréal
2B Extrême Évolution	4463 Desserte Nord de l'Autoroute 440, Laval
Club de Boxe de l'Est de Montréal	Local 1300, au 2350 rue Dickson, Montréal
ABMC Laval	377 boul. Curé-Labelle, Laval
Chalet du Parc Bernard-Landry	L'entrée située au 5 avenue du Crochet, Laval



560 rue Ontario Est
Montréal QC H2L 0B6

Téléphone : 514-868-0597

Courriel : servicespml@parkinsonquebec.ca

Site internet : www.parkinsonmontreallaval.ca

Cours et activités offerts par Parkinson Montréal-Laval (PML), en collaboration avec NeuroMotrix, Parkinson en Mouvement (PEM) et Yoga Tout Laval.