


## Session Printemps - Été 2025

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

|   |   |
|---|---|
| <b>En ligne</b>                           | Un lien Zoom vous sera acheminé avant le premier cours                    |
| <b>Centre Belgo</b>                       | Studio 126, au 372 rue Ste-Catherine Ouest, Montréal                      |
| <b>Studio de yoga privé</b>               | Studio privé - adresse fournie sur demande seulement                      |
| <b>Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce</b> | Salle multi-fonctionnelle, 2e étage, au 6445 boul. Monkland, NDG Montreal |
| <b>Chalet du Parc Ahuntsic</b>            | 10555 rue Lajeunesse, Montréal  |
| <b>2B Extrême Évolution</b>               | 4463 Desserte Nord de l'Autoroute 440, Laval                              |
| <b>Club de Boxe de l'Est de Montréal</b>  | Local 1300, au 2350 rue Dickson, Montréal                                 |
| <b>ABMC Laval</b>                         | 377 boul. Curé-Labelle, Laval   |
| <b>Chalet du Parc Bernard-Landry</b>      | 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](mailto:servicespml@parkinsonquebec.ca)

Site internet : [www.parkinsonmontreallaval.ca](http://www.parkinsonmontreallaval.ca)

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