


Activités de Parkinson Montréal-Laval - Session de printemps-été 2026

(débutant le 18 mai 2026 et se terminant le 5 août 2026 (pour la majorité des activités))

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Marche Nordique Laval 13h à 14h avec Sophie au Parc Bernard-Landry Laval	Étirements 10h à 10h30 avec Sarah en ligne	Danse-thérapie <i>(15 avril au 20 mai)</i> 10h45 à 12h avec Christine Chalet du Parc Ahuntsic Montréal	Boxe adaptée Mtl 1 9h30 à 10h30 avec Mathilde Club de Boxe de l'Est de Mtl Montréal	Étirements 9h à 9h30 avec Sarah en ligne	Danse et Mouvement 10h30 à 11h30 avec Sarah en ligne
Chant et voix 14h à 15h Avec Charlotte en ligne	Neuro-équilibre* 13h à 14h avec Samer Chalet du Parc Ahuntsic Montréal	Boxe adaptée Laval 13h15 à 14h15 avec Mathilde 2B Extrême Évolution Laval	Boxe adaptée Mtl 2 10h45 à 11h45 avec Mathilde Club de Boxe de l'Est de Mtl Montréal	Marche nordique Angrignon* 13h-14h avec Mathilde au Parc Angrignon Montréal	
Danse et Mouvement 15h à 16h avec Joanabbey au Centre Belgo Montréal	Exercices sur chaise 13h30 à 14h30 avec Lucie offert simultanément par Zoom Centre St-Louis-de-Montfort Laval	Boxe adaptée Laval 14h30 à 15h30 avec Mathilde 2B Extrême Évolution Laval	Danse Thérapie <i>(9 avril au 14 mai)</i> 10h45 à 12h avec Christine Centre St-Louis-de-Montfort Laval	* Exploration vocale <i>(session de 5 cours)</i> 16h à 17h avec Louise en ligne	
		Pratique ta voix 16h30 à 18h00 <i>(mardi 30 juin plutôt que mercredi 1er juillet)</i> avec Ingrid au Centre Belgo Montréal	Danse et Mouvement 17h à 18h avec Joanabbey en ligne	<p>Les cours de Parkinson Montréal-Laval sont offerts en étroite collaboration avec NeuroMotrix, Parkinson en Mouvement, Yoga Tout Laval.</p> <p>Nos activités sont offertes à toute personne vivant avec le Parkinson et les personnes proches aidantes. Veuillez vous inscrire en visitant la section calendrier d'activités de notre site internet. Certains frais s'appliquent.</p>	
* Nouveaux cours cette session printemps-été 2026 !					

Rencontres de groupe mensuelles :

Groupe d'entraide pour personnes vivant avec le Parkinson et leurs proches aidants, en ligne, avec Claire

le 2e mardi de chaque mois, de 18h30 à 19h30 (gratuit, mais avec inscription préalable obligatoire)

Groupe de soutien pour personnes proches aidantes, en ligne, avec Christianne

le 3e mercredi de chaque mois, de 9h30 à 11h (gratuit, mais avec inscription préalable obligatoire)

Groupe d'entraide pour personnes vivant avec le Parkinson, en ligne, avec Grier et Laura

le dernier mercredi de chaque mois, de 18h 30 à 19h45 (gratuit, mais avec inscription préalable obligatoire)

Pour s'inscrire :

<https://parkinsonmontreallaval.ca/evenements/>

Pour plus d'information :

servicespml@parkinsonquebec.ca

514-868-0597

Activités de Parkinson Montréal-Laval - Session de printemps-été 2026

(débutant le 18 mai 2026 et se terminant le 5 août 2026 (pour la majorité des activités))

Adresse des lieux de cours

En ligne / Zoom

Un lien Zoom vous sera acheminé par courriel avant le premier cours.

Chalet du Parc Bernard-Landry

L'entrée située au 5 avenue du Crochet, Laval.

Centre Belgo

Studio 124, au 372 rue Ste-Catherine Ouest, Montréal (ascenseur sur place).

Centre St-Louis-Montfort

62 rue St-Florent, Laval (rampe d'accès sur place).

Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce

Salle multi-fonctionnelle, 2e étage, au 6445 boul. Monkland, NDG Montreal (rampe d'accès sur place).

Chalet du Parc Ahuntsic

10555 rue Lajeunesse, Montréal (rampe d'accès sur place).

2B Extrême Évolution

4463 Desserte Nord de l'Autoroute 440, Laval (rampe d'accès sur place).

Club de Boxe de l'Est de Montréal

Local 1300, Porte E, au 2350 rue Dickson, Montréal (rampe d'accès sur place).

Parc Angrignon

3400, boul. des Trinitaires, Montréal



560 rue Ontario Est
Montréal QC H2L 0B6

Pour s'inscrire :

<https://parkinsonmontreallaval.ca/evenements/>

Pour plus d'information :

servicespml@parkinsonquebec.ca
514-868-0597

Les activités ont toujours lieu, beau temps, mauvais temps. Bonne session !