Activités de Parkinson Montréal-Laval - Session d'automne 2026

(débutant le 14 Septembre 2026 et se terminant le 18 décembre 2026 pour la majorité des activités - excluant une relâche la semaine du 12 Octobre)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
Marche Nordique Laval 13h à 14h au Parc Bernard-Landry Laval	**Étirements** 10h à 10h30 avec Sarah en ligne	**Danse-Thérapie** 10h45 à 12h avec Christine Chalet du Parc Ahuntsic Montréal	**Boxe adaptée Mtl 1** 9h30 à 10h30 Club de Boxe de l'Est de Mtl Montréal	**Étirements** 9h à 9h30 avec Sarah en ligne	
Chant et Voix 14h à 15h Avec Charlotte en ligne **les dates varient**	**Neuro-Équilibre** 13h à 14h Chalet du Parc Ahuntsic Montréal	**Boxe adaptée Laval 1** 13h15 à 14h15 2B Extrême Évolution Laval	**Boxe adaptée Mtl 2** 10h45 à 11h45 Club de Boxe de l'Est de Mtl Montréal	**Marche nordique Jarry*** 13h-14h au Chalet Jean-Paul II (7920 Boul. St-Laurent) Montréal	**Nouvelles activités offertes par nos partenaires:** **Musculation de la Voix*** (en ligne, **GRATUIT!**)
Danse et Mouvement 15h à 16h avec Joanabbey au Centre Belgo Montréal		**Boxe adaptée Laval 2** 14h30 à 15h30 2B Extrême Évolution Laval	**Danse et Mouvement** 11h à 12h avec Amanda Centre sportif NDG, Montréal	**Exercices sur chaise** 13h30 à 14h30 avec Lucie ***offert simultanément par Zoom*** et Centre St-Louis-de-Montfort Laval	**La Musique du Corps*** (Parc Ahuntsic, **GRATUIT!**) **(du 16 Sep. Au 7 Oct.)**
Les cours de Parkinson Montréal-Laval sont offerts en étroite collaboration avec NeuroMotrix, Parkinson en Mouvement, Yoga Tout Laval et Vocavie. **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.**			**Danse et Mouvement** 17h à 18h avec Joanabbey en ligne	**Exploration Vocale** 16h00 à 17h00 avec Louise et Ingrid au Centre Belgo (1er et 7e cours) et en ligne (cours 2 à 6) **(7 cours - du 18 septembre au 6 novembre)**	**Ping-Pong Parkinson*** (frais possibles)**:** **pingpongpem@gmail.com**

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)

*** Nouveau cours cette session automne 2026 !**

Pour s'inscrire :
https://parkinsonmontreallaval.ca/evenements/
Surveillez vos courriels ou Contactez-nous!
Pour plus d'information :
services@parkinsonmontreallaval.ca
514-868-0597

Activités de Parkinson Montréal-Laval - Session d'automne 2026

(débutant le 14 Septembre 2026 et se terminant le 18 décembre 2026 pour la majorité des activités - excluant une relâche la semaine du 12 Octobre)

Adresse des lieux de cours

En ligne / Zoom	Veuillez envoyer un lien Zoom à tous vos participants par courriel avant le premier cours. Au besoin, PML peut vous fournir accès à Zoom.
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). Code cadenas: 6245. Voir note pour alarme.
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 Jarry	Chalet Jean Paul II : 7920, boulevard Saint-Laurent, Montréal (au Nord-est du Parc)

560 rue Ontario Est
Montréal QC H2L 0B6

Pour s'inscrire : https://parkinsonmontreallaval.ca/evenements/

Pour plus d'information : services@parkinsonmontreallaval.ca
514-868-0597

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

Activités de Parkinson Montréal-Laval - Session d'automne 2026

(débutant le 14 Septembre 2026 et se terminant le 18 décembre 2026 pour la majorité des activités - excluant une relâche la semaine du 12 Octobre)

LUNDI

- MARCHE NORDIQUE 13h00 à 14h00 au Chalet du Parc Bernard-Landry Laval
- CHANT ET VOIX 14h00 à 15h00 avec Charlotte en ligne
- DANSE MOUVEMENT 15h00 à 16h00 avec Joanabbey au Centre Belgo Montréal

La session débute le 14 septembre et termine le 18 décembre 2026.

Relâche la semaine du 12 Octobre.

MARDI

- ÉTIREMENTS 10h00 à 10h30 avec Sarah en ligne
- NEURO-ÉQUILIBRE 13h00 à 14h00 au Chalet du Parc Ahuntsic Montréal

PARKINSON MONTRÉAL LAVAL

MERCREDI

- DANSE THÉRAPIE 10h45 à 12h00 avec Christine au Chalet du Parc Ahuntsic Montréal
- BOXE ADAPTÉE 1 13h15 à 14h15 à 2B Extrême Évolution Laval
- BOXE ADAPTÉE 2 14h30 à 15h30 à 2B Extrême Évolution Laval

JEUDI

- BOXE ADAPTÉE 1 9h30 à 10h30 au Club de boxe de l'Est Montréal
- BOXE ADAPTÉE 2 10h45 à 11h45 au Club de boxe de l'Est Montréal
- DANSE MOUVEMENT 11h00 à 12h00 avec Amanda au Centre Sportif Notre-Dame-de-Grâce Montréal
- DANSE MOUVEMENT 17h00 à 18h00 avec Joanabbey en ligne

VENDREDI

- ÉTIREMENTS 9h00 à 9h30 avec Sarah en ligne
- MARCHE NORDIQUE 13h00 à 14h00 au Chalet Jean Paul II - Parc Jarry (7920 Boul. Saint-Laurent) Montréal
- EXERCICES SUR CHAISE 13h30 à 14h30 avec Lucie en ligne et Centre St-Louis-de-Montfort, Laval
- EXPLORATION VOCALE 16h00 à 17h00 avec Louise et Ingrid au Centre Belgo (1er et 7e cours) et en ligne (sessions 2 à 6) 7 cours du 18 septembre au 6 novembre

Découvrez nos nouveautés!
De nouvelles activités offertes par nos partenaires vous attendent cet automne. Surveillez vos courriels ou contactez-nous.

- MUSCULATION DE LA VOIX (GRATUIT) en ligne avec Vocavie
- LA MUSIQUE DU CORPS (GRATUIT) 13h00 à 14h00 avec Imagerie diagnostique au Parc Ahuntsic Montréal 4 cours Le 16, 23, 30 septembre et 7 Octobre
- PING-PONG PARKINSON (FRAIS POSSIBLES) Infos et Inscription : pingpongpem@gmail.com

AUTOMNE 2026

- Montréal
- Laval
- en ligne

560 rue Ontario Est
Montréal QC H2L 0B6

Téléphone : 514-868-0597
Courriel : services@parkinsonmontreallaval.ca

Site internet : www.parkinsonmontreallaval.ca

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 visitant la section calendrier d'activités de notre site internet. Certains frais s'appliquent.

Retrouvez les horaires des groupes de soutien dans la section soutien du site web.

Santé et Services sociaux Québec
Programme Québec ami des aînés

Activités offertes par Parkinson Montréal-Laval (PML) en collaboration avec NeuroMotrix, Parkinson en mouvement (PEM), Vocavie et Yoga Tout Laval.