



INVITATION SPÉCIALE - PROGRAMME D'ACTIVITÉS GRATUITES

Clinique	AM	Dîner	PM	Soirée
	<p>Visites guidées dans nos 10 cliniques de 9h à 16h Toutes nos cliniques vous ouvrent leurs portes. Venez rencontrer les thérapeutes et visiter les lieux. Aucune réservation requise.</p>			
<p>Ahuntsic 2171, rue Fleury Est Montréal</p>		<p>Initiation au Pilates thérapeutique 11h à 12h (détails p.2)</p>	<p>Conférence sur la douleur chronique 15h à 16h (détails p.2)</p>	
<p>Regina Assumpta 1750, rue Sauriol Est Montréal</p>				<p>Conférence de Sandra Sassine Mardi 13 novembre 18h30 à 19h30 (détails p.3)</p>
<p>Plateau Mont-Royal 1688, av. Mt-Royal Est Montréal</p>	<p>Aperçu de la 2^e clinique qui ouvrira ses portes bientôt sur l'avenue du Mont-Royal</p>			
<p>Longueuil 2884, ch. de Chambly Longueuil</p>			<p>Classe de stabilisation lombaire 15h à 15h30 (détails p.3)</p>	<p>Atelier de gestion du stress 18h à 18h30 (détails p.4)</p>
<p>Pointe-Claire 245E, boul. St-Jean Pointe-Claire</p>	<p>Club de marche 8h à 9h (détails p.5)</p>			<p>4@7 ergo pédiatrie 16h à 19h (détails p.5)</p>
<p>Laval 3, boulevard Samson Laval</p>		<p>Dîner hot-dog 11h30 à 14h (détails p.6)</p>		
<p>Blainville 519, boul. Curé-Labelle suite 101 Blainville</p>		<p>Atelier de gestion du stress 12h30 à 13h (détails p.4)</p>	<p>Mini-évaluations pour coureurs 13h à 17h (détails p.6)</p>	<p>Initiation au Pilates 19h à 20h (détails p.6)</p>
<p>Blainville Centre 1107, boul. Curé-Labelle Blainville</p>				<p>5@7 sur invitation 17h à 19h</p>
<p>Terrebonne 2485 boul. des Entreprises Terrebonne</p>			<p>Initiation au Pilates thérapeutique 14h à 15h (détails p.2)</p>	<p>Atelier-conférence pour coureurs 19h à 20h (détails p.7)</p>
<p>Lachenaie 1417, boul. Grande-Allée Terrebonne</p>	<p>Initiation au Pilates thérapeutique 10h à 11h (détails p.2)</p>		<p>Conférence sur le nouveau-né et le suivi de grossesse 14h à 15h (détails p.8)</p>	

PROGRAMME D'ACTIVITÉS GRATUITES

Initiation au Pilates thérapeutique

Le Pilates thérapeutique a été conçu spécialement pour les personnes ayant souffert de maux de dos, désirant améliorer leur posture et bouger dans un environnement sécuritaire. En tant que professionnels de la santé, nos thérapeutes vous amèneront à exécuter une série d'exercices en tenant compte de votre condition physique. Cette approche permet de renforcer en douceur les muscles qui favorisent une bonne posture et ainsi, de diminuer les risques de récurrence des douleurs. Essayez-le! Plaisir garanti!

Niveau de Pilates : débutant. Tenue confortable suggérée.

Promotion :

Les participants du groupe d'initiation désirant s'inscrire à la prochaine session de Pilates thérapeutique pourront le faire sur place et bénéficier d'un tarif privilège. Pour connaître les horaires et les coûts d'inscription, appelez aux cliniques d'Ahuntsic ou de Lachenaie.

11h à 12h

Clinique d'Ahuntsic

2171, rue Fleury Est, Montréal

Réservation : fleury@physioextra.ca

514.383.8389

Animé par : Karine Legault, instructrice Pilates

14h à 15h

Clinique de Terrebonne

2485, boul. des Entreprises, Terrebonne

Réservation :

terrebonne@physioextra.ca

450.477.9931

10h à 11h

Clinique de Lachenaie

1417, boul. Grande-Allée

Terrebonne

Réservation : lachenaie@physioextra.ca

450.964.5222

Animé par : Martine Cousineau, T.R.P. et instructrice Pilates

Conférence sur la douleur chronique

Cette conférence vise à éduquer les clients sur le phénomène de la douleur. Deux ergothérapeutes vous expliqueront les différentes sortes de douleur, la nature de la pathologie, les facteurs psycho-sociaux pouvant engendrer une douleur persistante et la guérison.

15h à 16h

Clinique d'Ahuntsic

2171, rue Fleury Est, Montréal

Réservation : fleury@physioextra.ca

514 383.8389

Animé par : Florence Lemieux et Léonie Blanchette, ergothérapeutes

PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans



Conférence sur le parcours olympique de Sandra Sassine

Sandra Sassine, conférencière, nous parle de son parcours d'athlète : 26 années d'escrime, plus de 25 000 matchs d'escrime, plusieurs blessures, 9 titres canadiens, 2 participations aux Jeux olympiques, et plus encore. Faire preuve de persévérance, se fixer des objectifs, faire face à l'échec et travailler en équipe ne sont que quelques secrets de son succès qu'elle nous dévoile avec humour. Réel modèle pour de nombreux jeunes d'ici et d'ailleurs, Sandra Sassine est une conférencière inspirante et énergisante qui saura vous toucher droit au cœur.

ATTENTION : cette activité est la seule qui sera offerte en dehors de la journée du 15 novembre. Elle se tiendra le mardi 13 novembre.

Mardi 13 novembre
18h30 à 19h30

Clinique de Regina Assumpta
1750, rue Sauriol Est, Montréal

Salle : Foyer 1 (Présentez-vous à l'entrée principale du Collège Regina Assumpta)

Réservation :

physioextra@reginaassumpta.qc.ca
514 788.9505

Conférencière invitée : Sandra Sassine, athlète olympique (escrime)



Classe de stabilisation lombaire

Cette classe d'initiation vous permettra d'expérimenter de nombreux exercices de stabilisation lombaire et d'être sensibilisés sur les bienfaits qu'une routine régulière peut procurer sur votre santé et votre bien-être.

Niveau : débutant. Tenue confortable suggérée.

15h à 15h30

Clinique de Longueuil
2884, ch. de Chambly, Longueuil

Réservation : longueuil@physioextra.ca
450 332.1175

Animé par : Jonathan Beaudin, kinésologue



PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans



Atelier de gestion du stress

Comprendre le stress et apprendre à le diminuer

Tout le monde vit du stress, que ce soit au travail ou à la maison. Cet atelier dynamique et interactif vous aidera à faire face aux situations potentiellement stressantes et à moduler vos réactions différemment. Comment auriez-vous pu réagir autrement à une même situation?

L'ergothérapeute présente diverses situations de la vie courante et les associe à des stratégies gagnantes de gestion du stress de sorte que les participants obtiennent des stratégies concrètes pouvant être mises en pratique le jour même, au travail ou à la maison.

18h à 18h30

Clinique de Longueuil
2884, ch. de Chambly, Longueuil

Réservation : longueuil@physioextra.ca
450 332.1175

Animé par : Nadia Roy,
ergothérapeute



12h30 à 13h

Clinique de Blainville
519, boul. Curé-Labelle, suite 101,
Blainville

Réservation : blainville@physioextra.ca
450 433.2635

Animé par : Stéphanie Lapointe,
ergothérapeute



PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans



Club de marche

Joignez-vous à l'équipe de Pointe-Claire pour cette activité de marche et de mise en forme en groupe, qui allie convivialité et encadrement sécuritaire.

Promotion :

Les participants désirant s'inscrire au club de marche, qui se tient à la clinique tous les mardis et jeudis de 8 h à 9 h, pourront le faire sur place et bénéficier d'une séance gratuite. Pour connaître les coûts d'inscription, appelez-nous au 514 787.1866.

8h à 9h

Clinique de Pointe-Claire

245E, boul. St-Jean, Pointe-Claire

Réservation : ptecaire@physioextra.ca

514 787.1866

Animé par : Isabelle Daoust,
kinésiologue



4@7 ergo pédiatrie

Ateliers pour enfants, conférence pour parents, BBQ pour toute la famille!

L'équipe de Pointe-Claire vous accueille dès 16 h à la réception de la clinique.

16 h 15 à 17 h : Atelier-conférence

Les enfants de 3 à 12 ans seront pris en charge par 2 thérapeutes qui leur feront réaliser une panoplie d'exercices de motricité à l'aide de matériel ludique. Pendant que les petits s'amuseront, les parents seront invités dans une salle ouverte adjacente à écouter une mini conférence de Stephanie Swinburn sur les différentes approches concernant la motricité fine et sensorielle.

17 h à 19 h : BBQ intérieur

À 17 h, on mange! Hot-dog, eau, jus, liqueur seront servis dans la clinique.

Réservez tôt! Les places sont limitées.

16h à 19h

Clinique de Pointe-Claire

245E, boul. St-Jean, Pointe-Claire

Réservation : ptecaire@physioextra.ca

514.787.1866

Animé par : Stéphanie Swinburne
Ergothérapeute



PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans



Dîner hot-dog de la mascotte Phyzex

L'équipe de Laval vous invite à venir déguster de succulents hot-dogs tout en visitant la clinique et en bavardant avec les thérapeutes sur place. Brevages et desserts seront également servis.

11h30 à 14h

Clinique de Ste-Dorothée à Laval
3, boulevard Samson, Laval
Aucune réservation requise.

Information : samson@physioextra.ca
450 969.3334

Initiation au Pilates par Studio Être Pilates

Cours de Pilates présenté par Studio Être Pilates et animé par Martine Sarrazin. Le Pilates peut vous aider à améliorer votre posture, à raffermir vos abdominaux, à augmenter votre flexibilité et votre mobilité, à soulager les douleurs au dos, à éliminer le stress et à diminuer les effets de l'ostéoporose et des troubles articulaires.

Niveau de Pilates : débutant. Tenue confortable suggérée.

Pour plus d'informations concernant le Studio Être Pilates, rendez-vous sur le site www.etrepilates.com

19h à 20h

Clinique de Blainville
519, boul. Curé-Labelle, suite 101,
Blainville

Réservation : blainville@physioextra.ca
450.433.2635

Animé par : Martine Sarrazin du Studio Être Pilates

Mini-évaluations pour coureurs

Ces mini-évaluations pour coureurs sont une occasion en or de rencontrer gratuitement une thérapeute en réadaptation physique pour obtenir une brève évaluation de votre patron de course ainsi que de précieux conseils sur la prévention ou le traitement des blessures, le choix des chaussures ou toute autre réponse à vos questions.
Profitez-en!

13h à 17h

Clinique de Blainville
519, boul. Curé-Labelle, Blainville

Réservation : blainville@physioextra.ca
450.433.2635

Animé par : Karine Rheault, T.R.P.



PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans



Atelier-conférence pour coureurs

Avec analyse vidéo du patron de course

Depuis 1,5 million d'années, l'homme a évolué vers une position debout et s'est mis à courir. Au début, c'était pour se nourrir et maintenant c'est pour le plaisir. Au cours des années, l'homme s'est désadapté à ce mouvement jadis si naturel. Alors qu'un nombre croissant d'individus choisissent la course à pied comme activité de remise en forme, un nombre important se blessent en tentant d'en faire trop, trop rapidement. Le corps s'adapte, mais selon un certain rythme propre à chacun. L'analyse vidéo du patron de course représente une méthode efficace de prévention des blessures de course à pied.

Cette méthode, développée par Jean-François Guimont, s'effectue à l'aide d'une caméra haute-vitesse et permet l'interprétation de la technique de course par ordinateur. L'évaluation tient compte de plusieurs autres facteurs afin d'amener le coureur à se développer de façon sécuritaire et efficace dont ses paramètres d'entraînements, ses chaussures et sa condition physique (force et souplesse musculaire spécifique à la course).

Promotion :

Les participants de l'atelier-conférence sur la course à pied désirant s'inscrire à une évaluation personnalisée de la course à pied pourront le faire sur place et bénéficier d'un tarif privilège. Pour connaître les horaires et les coûts, appelez-nous à la clinique de Terrebonne au 450 477.9931.

19h à 20h

Clinique de Terrebonne

2485 boul. des Entreprises, Terrebonne

Réservation :

terrebonne@physioextra.ca

450.477.9931

Animé par : Jean-François Guimont,
thérapeute du sport agréé

PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans



Conférence sur le nouveau-né et le suivi de grossesse

Volets pédiatrie et rééducation périnéale

Conférence en 2 volets animée par deux physiothérapeutes, l'une œuvrant en pédiatrie et l'autre en rééducation périnéale.

Plusieurs parents se sentent mal outillés sur la question de la santé lorsque leur bébé vient au monde. Magali Frève-Marchand, qui œuvre en pédiatrie, informe les nouveaux ou futurs parents des problématiques de développement à surveiller chez leur bébé au cours des premières semaines de vie comme la plagiocéphalie (tête plate) ou le torticolis. En étant mieux informés, vous aurez l'esprit en paix et vous serez en mesure d'effectuer un meilleur dépistage de ces problématiques par vous-mêmes et vous saurez ce que vous pouvez faire pour aider votre bébé à bien se développer (ex.: position lors du sommeil et dans le siège d'auto).

Johanne Parisien, qui œuvre en rééducation périnéale, démontre aux femmes enceintes ou ayant récemment accouché, quels exercices leur permettront de retrouver, après l'accouchement, un bon contrôle du plancher pelvien, un ventre plat et une bonne stabilité lombaire. Elle démontre également comment adopter une bonne posture d'allaitement pour éviter les courbatures et les maux de dos.

Amenez vos tout-petits! Nos thérapeutes seront disponibles pour répondre à vos questions.

14h à 15h

Clinique de Lachenaie

1417, boul. Grande-Allée, Terrebonne

Réservation : lachenaie@physioextra.ca

450.964.5222

Animé par : Magali Frève-Marchand et
Johanne Parisien, physiothérapeutes



PhysioE⁺tra
fête ses 15 ans

