



Du 9 au 12 mai 2011

PHYSIO EXTRA INAUGURE SA CLINIQUE RUE FLEURY

La clinique Physio Extra de la rue Fleury à Montréal inaugure ses nouveaux locaux, situés à quelques pas de l'ancienne clinique. La transformation est totale! La clientèle et l'équipe jouissent maintenant d'un espace moderne, spacieux et lumineux!

Du 9 au 12 mai prochain, les thérapeutes de la clinique Fleury invitent la population à venir les rencontrer. Ils ont préparé plusieurs cours d'initiation et conférences qui valent le détour! Un beau prétexte pour venir échanger avec un professionnel de la santé, avoir du plaisir et découvrir la nouvelle clinique!



PhysioE**tra**

PROGRAMME D'ACTIVITÉS GRATUITES

Entrée aux activités sur réservation*:

Les places sont limitées, réservez dès maintenant!

514 383-8389 poste 1008
reservation@physioextra.ca

* À l'exception des visites guidées et des massages sur chaise : Présentez-vous durant les périodes indiquées ci-dessous et prévoyez 15 minutes.

Adresse de la clinique Fleury :

2171, rue Fleury Est, Montréal (QC) H2B 1J9
Service à la clientèle : 514 383-8389

Adresse de la piscine :

Collège Regina Assumpta
1750, rue Sauriol Est, Montréal (QC) H2C 1X4
Service à la clientèle : 514 788-9505

Lundi 9 mai		Mardi 10 mai	Mercredi 11 mai	Jeudi 12 mai
VISITES GUIDÉES Entre 7 h et 9 h	Initiation au Pilates thérapeutique 6 h 30 à 7 h 30			Initiation aux exercices en piscine 10 h 00 à 11 h 00 À la piscine du Collège Regina Assumpta
VISITES GUIDÉES Entre 11 h et 13 h	Conférence sur l'ostéoporose 11 h à 12 h	Initiation à la stabilisation lombaire 11 h 45 à 12 h 15 ou 12 h 30 à 13 h 00	VISITES GUIDÉES Entre 9 h et 20 h	Initiation à la stabilisation cervicale 11 h 15 à 11 h 45 ou 12 h 00 à 12 h 30
	Conférence sur l'incontinence et la périnatalité 12 h 30 à 13 h 30			
MASSOTHÉRAPIE SUR CHAISE Entre 11 h et 13 h				
			VISITES GUIDÉES Entre 9 h et 20 h	Conférence sur la posture au travail 16 h 30 à 17 h 30
	Initiation à la stabilisation cervicale 19 h 15 à 19 h 45 ou 20 h 00 à 20 h 30			Initiation à la stabilisation lombaire 19 h 15 à 19 h 45 ou 20 h 00 à 20 h 30

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

Les cours d'initiation

Initiation au Pilates thérapeutique

Lundi 9 mai 2011

6 h 30 à 7 h 30

À la clinique Physio Extra de la rue Fleury

Description :

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 professionnelle de la santé, Martine vous amènera 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. Les cours seront offerts à la clinique Fleury à raison d'une heure par semaine à compter de la semaine du 23 mai. Pour connaître les horaires et les coûts d'inscription, appelez-nous au 514 383-8389.

Animé par :



Martine Cousineau,
Thérapeute en réadaptation physique, instructeur Pilates, enseignante certifiée pour les cours prénataux, étudiante en ostéopathie

Initiation à la stabilisation cervicale

Lundi 9 mai 2011

19 h 15 à 19 h 45 ou 20 h 00 à 20 h 30

Mercredi 11 mai 2011

11 h 15 à 11 h 45 ou 12 h 00 à 12 h 30

À la clinique Physio Extra de la rue Fleury

Description :

Le cours de stabilisation cervicale est conçu pour les personnes ayant souffert de douleurs dans la région du cou, des épaules et du haut du dos. Il vise à améliorer votre posture et diminuer le risque de récurrence de douleurs dans la région cervicale et dorsale. En tant que professionnelle de la santé, Caroline vous amènera à exécuter une série d'exercices sécuritaires adaptés à votre condition physique. Cette séance d'initiation vous permet d'expérimenter quelques-uns des exercices indiqués pour le cou.

Tenue confortable suggérée.

Promotion :

Les participants du groupe d'initiation désirant s'inscrire à une séance supplémentaire en stabilisation cervicale pourront le faire sur place et bénéficier d'un tarif privilège. Ces séances, sont offertes en continue à la clinique de Fleury à raison d'une heure par semaine. Pour connaître les horaires et les coûts d'inscription, appelez au 514 383-8389.

Animé par :



Caroline Cloutier,
Thérapeute en réadaptation physique et massothérapeute

Initiation à la stabilisation lombaire

Mardi 10 mai 2011

11 h 45 à 12 h 15 ou 12 h 30 à 13 h 00

Mercredi 11 mai 2011

19 h 15 à 19 h 45 ou 20 h 00 à 20 h 30

À la clinique Physio Extra de la rue Fleury

Description :

Ce cours vise les personnes ayant déjà eu des problèmes lombaires et a pour objectif le renforcement des muscles profonds de l'abdomen dans le but de prévenir les risques de récurrence de douleur lombaire. Suite à ce cours, vous serez en mesure de poursuivre des exercices à la maison et même de transférer des principes de base à travers vos activités quotidiennes.

Promotion :

Les participants du groupe d'initiation désirant s'inscrire à un cours supplémentaire en stabilisation lombaire pourront le faire sur place et bénéficier d'un tarif privilège. Ces cours sont offerts une fois par semaine à la clinique Fleury à raison d'une heure par séance. Pour connaître les horaires et les coûts d'inscription, appelez au 514 383-8389.

Animé par :



Martine Cousineau,

Thérapeute en réadaptation physique, instructeur Pilates, enseignante certifiée pour les cours prénataux, étudiante en ostéopathie

Initiation aux exercices en piscine

Jeudi 12 mai 2011

10 h à 11 h

À la piscine du Collège Regina Assumpta

Description :

Séance gratuite d'aquathérapie en eau peu profonde destinée aux personnes présentant des problèmes de fatigue chronique, déconditionnement physique général ou ayant eu une chirurgie récente. Ce cours donne un bel avant-goût du programme de physiothérapie en piscine. Vous serez surpris de constater à quel point il est possible de travailler de manière sécuritaire l'ensemble du corps et ce, dans une atmosphère hors de l'ordinaire. Un essai vous convaincra!

Promotion :

Les participants du groupe d'initiation désirant s'inscrire à un cours supplémentaire d'aquathérapie pourront le faire sur place et bénéficier d'un tarif privilège. Ces séances sont offertes deux fois par semaine à la piscine du Collège Regina Assumpta à raison d'une heure par séance. Pour connaître les horaires et les coûts d'inscription, appelez au 514 383-8389.

Animé par :



Martine Cousineau,

Thérapeute en réadaptation physique, instructeur Pilates, enseignante certifiée pour les cours prénataux, étudiante en ostéopathie



Caroline Cloutier,

Thérapeute en réadaptation physique et massothérapeute

Les conférences

Conférence sur l'ostéoporose

Lundi 9 mai 2011

11 h à 12 h

À la clinique Physio Extra de la rue Fleury

Description :

Cette conférence vise autant les hommes que les femmes souhaitant en apprendre davantage sur l'ostéoporose ou étant eux-mêmes atteints d'ostéoporose ou d'ostéopénie. Elle vise également les personnes présentant des facteurs de risques associés à cette maladie (prise prolongée de glucocorticoïdes, arthrite rhumatoïde, fracture de fragilisation).

À titre de physiothérapeute formée pour traiter les personnes souffrant de fragilité osseuse, Joany a conçu cette présentation pour vous sensibiliser sur la santé osseuse et vous faire découvrir une nouvelle manière de renforcer vos os. Elle vous présentera également les bases d'un programme d'exercices adaptés et stimulant.

Promotion :

Les participants désirant s'inscrire à une classe supplémentaire en santé osseuse pourront le faire sur place et bénéficier d'un tarif privilège pour une séance supplémentaire. Ces classes sont offertes une fois par semaine à la clinique Fleury à raison d'une heure par séance. Pour connaître les horaires et les coûts d'inscription, appelez au 514 383-8389.

Animé par :



Joany Lauzon-Beaulieu,
Physiothérapeute spécialisée en orthopédie et rééducation périnéale

Conférence sur la posture au travail

Mercredi 11 mai 2011

16 h 30 à 17 h 30

À la clinique Physio Extra de la rue Fleury

Description :

Cette présentation interactive porte sur les principes d'ergonomie, que ce soit au travail ou dans la vie de tous les jours, permettant de prévenir l'apparition de tensions et de douleurs. Des conseils et des exercices simples mais efficaces seront donnés aux personnes qui doivent adopter des postures debout ou assis pendant de longues périodes, qui présentent des problèmes lombaires ou qui ont des tâches impliquant des mouvements répétitifs à effectuer. Vous aurez aussi la chance de recevoir des conseils sur l'ajustement d'un poste de travail avec ordinateur.

Animé par :



Annie Fortin,
Physiothérapeute avec formation supérieure en thérapie manuelle



Antoine Dagenais,
Ergonome

Conférence sur l'incontinence et la périnatalité : « Pissant de rire! »

Lundi 9 mai 2011

12 h 30 à 13 h 30

À la clinique Physio Extra de la rue Fleury

Description :

Saviez-vous que l'incontinence urinaire est un problème qui touche 20 % à 60 % des femmes? L'incontinence urinaire se définit comme la perte de n'importe quel volume d'urine suffisant pour devenir un problème. L'incontinence urinaire ne fait pas partie du vieillissement normal du système urinaire. La sévérité de l'incontinence urinaire peut varier tout au long de la vie de la femme, elle peut être causée ou s'exacerber lors de la grossesse ou suite à la ménopause. Heureusement, il existe des traitements contre l'incontinence urinaire chez la femme. Effectivement, la consultation internationale sur l'incontinence recommande le renforcement des muscles du plancher pelvien comme traitement de première ligne contre l'incontinence urinaire.

Cette présentation vise les femmes de tous âges ayant un problème d'incontinence urinaire et a pour but de vous sensibiliser sur la pathophysiologie de l'incontinence urinaire féminine ainsi que sur les facteurs de risque associés à cette condition. De l'information concernant les traitements offerts en physiothérapie contre l'incontinence urinaire vous sera donnée. Vous aurez même l'occasion d'effectuer des exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien ! Venez en apprendre plus sur cette fâcheuse condition et aidez-nous à faire tomber le tabou entourant l'incontinence urinaire !

Animé par :



Valérie Elliott,

Physiothérapeute en rééducation périnéale, étudiante à la maîtrise à l'école de réadaptation - profil santé de la femme



Martine Cousineau,

Thérapeute en réadaptation physique, instructeur Pilates, enseignante certifiée pour les cours prénataux, étudiante en ostéopathie