

**Activités en piscine au Centre de réadaptation Constance-Lethbridge  
7005, boul. de Maisonneuve Ouest,  
Montréal (Qc), H4B 1T3**

**Aqua-mouvement :**

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30  
Vendredi de 12 h 00 à 13 h 00  
et 13 h 00 à 14 h 00

- ◆ 1 fois semaine: 65\$
- ◆ 2 fois semaine: 97\$
- ◆ 3 fois semaine: 116\$

**Bain libre :**

Mercredi de 15 h 30 à 16 h 30  
Vendredi de 14 h 00 à 15 h 00

- ◆ 1 fois semaine: 59\$
- ◆ 2 fois semaine: 69\$

**Activités en piscine à Joseph-Charbonneau  
8200 Rue Rousselot, Montréal, (Qc), H2E  
3B4**

**Natation adapté :**

Pour les enfants de 5 à 17 ans et jeunes de 18 à 21 ans.

- ◆ Cours: 416\$ + carte de membre de 46\$  
Possibilité de s'inscrire à une ou deux sessions (automne, hiver, printemps)  
Début des cours : 14 septembre pour 32 semaines

Contactez le coordonnateur de Viomax au 514-527-4527 poste 2410 pour les informations sur l'horaire.

**Les prix n'incluent pas les frais d'adhésion annuels obligatoires de 46\$.**

**Toutes nos activités sont offertes par des kinésologues, spécialistes en activité physique**

## ACTIVITÉS AQUATIQUE

### BAINS LIBRES (11 séances/12 semaines)

Bain libre adulte

(membre Viomax plus)

1 fois semaine : 59\$

Combo pour 2 activités

2 fois semaine : 88\$

1 cours et 1 BL/sem: 92\$

Combo pour 3 activités

3 fois semaine : 113\$

1 cours et 2 BL/sem: 117\$

2 cours et 1 BL/ sem: 121\$

Bain libre pour tous :

(membres et non membres)

Baignade libre pour adultes, enfants et familles (2 adultes, 2 enfants).

Carte de bain libre obligatoire

6 bains : adulte 49\$ / enfant 26\$ / famille 110\$

12 bains : adulte 86\$ / enfant 45\$ / famille 196\$

### COURS AQUATIQUE

• **Aqua-forme adaptée :**

Exercices aquatiques dirigés comprenant un échauffement, des exercices cardiovasculaires, de musculation, d'étirements et de relaxation. Ce cours est donné selon trois niveaux d'intensité.

• **Aqua-mouvement :**

Exercices aquatiques dirigés d'un rythme lent et sans saut visant le développement de la mobilité générale et de l'endurance musculaire.

• **Aqua-dos :**

Exercices aquatiques dirigés en groupe sans impact pour les gens ayant des problèmes de maux de dos chroniques.

- ◆ 1 fois semaine: 65\$
- ◆ 2 fois semaine: 97\$
- ◆ 3 fois semaine: 125\$



**CIUSSS du Centre Sud de l'île de Montréal installation  
Centre de réadaptation Lucie-Bruneau**

**2275 avenue Laurier Est  
Montréal QC •  
H2H 2N8**

### Session automne 2018

Piscine et gymnase (11 séances/12 sem.)

10 sept au 10 déc. 2018

Pré-inscription: 6 au 17 août 2018

Inscriptions : à partir du 20 août 2018

### Session hiver 2019

Piscine et gymnase (11 séances/12 semaines)  
7 janv. au 25 mars 2019

Pré-inscriptions : 3 au 14 déc. 2018

Inscriptions : À partir du 17 déc. 2018

### POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Tel.: 514-527-4527 p. 2329 • Fax : 514-527-0979

[informations@viomax.org](mailto:informations@viomax.org)

[www.viomax.org](http://www.viomax.org)

### HORAIRE DU SECRÉTARIAT

**Lundi, mardi, mercredi et vendredi :** 11 h à 17 h  
**Jeudi :** 11 h à 16 h

**Samedi et dimanche :** fermé

Le secrétariat est fermé de 13 h 30 à 14 h 30 du lundi au vendredi (selon l'achalandage).

L'horaire est sujet à changement.

## HORAIRE

### ACTIVITÉS AQUATIQUE

Lundi :

- ◆ 15h à 15h55 Aqua-dos
- ◆ 16h à 16h55 Bain libre adulte
- ◆ 17h à 17h55 Aqua-forme Avancé
- ◆ 19h à 19h55 Bain libre pour adultes

Mardi:

- ◆ 12h à 12h55 Aqua-jogging
- ◆ 12h à 12h55 Aqua-mouvement

Mercredi:

- ◆ 12h à 12h55 Aqua-forme
- ◆ 16h30 à 17h25 Dystro-max
- ◆ 17h30 à 18h25 Aqua-mouvement
- ◆ 18h30 à 19h25 Natation adaptée

Jeudi:

- ◆ 12h à 12h55 Aqua-mouvement
- ◆ 15h à 15h55 Aqua-dos

Vendredi:

- ◆ 16h30 à 17h25 Aqua-forme avancé
- ◆ 17h30 à 18h25 Bain libre pour adultes
- ◆ 18h30 à 19h55 Bain libre pour tous  
(durée de 1h25)

Samedi:

- ◆ 16h à 17h25 Bain libre pour tous  
(durée de 1h25)

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SALLE D'ENTRAÎNEMENT ET GYMNASÉ

**Lundi au vendredi** 12 h à 13 h 30 et 16 h 30 à 21 h 30

**Samedi et dimanche** 9 h à 14 h

Membre Viomax Plus\* et accompagnateur désirant s'entraîner: 3 mois : 59\$, 6 mois : 90\$, 12 mois : 174\$

\*(avec handicap)

### ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

Entraînement personnalisé et supervisé pendant une heure avec un kinésologue. L'horaire et les lieux sont variables (gymnase, piscine ou salle de conditionnement physique). La personne intéressée doit contacter le chef d'équipe au 524-527-4527 p. 2513.

Membre Viomax Plus\* : 46\$ / heure

Membre Viomax régulier : 57\$ / heure

### COURS DE GROUPE

Membre Viomax Plus\* seulement      Durée : 55 minutes.

Exercices dirigés d'échauffements, de marche, musculation, d'équilibre et de coordination.

### Cours AVC

Cours de groupe pour les personnes ayant subi un AVC.

- Niveau 1 et 2 (débutant et intermédiaire) : lundi et vendredi de 15 h 30 à 16 h 25

1 fois semaine : 65\$, 2 fois semaine : 97\$

- Niveau 3 (avancé) : jeudi de 12 h à 13 h 25

1 fois semaine : 73\$

### Initiation aux arts martiaux

Cours qui montre les rudiments du karaté et du judo

- Vendredi de 12 h 00 à 13 h 00 Membre Viomax Plus\* : 65\$

### Dystro-max

Exclusif aux personnes qui ont la dystrophie musculaire.

- Vendredi de 15h30 à 16 h 25 Membre Viomax Plus\* : 65\$

### Club de marche

Activité généralement à l'extérieur.

- Mardi de 10 h 30 à 11 h 25 et/ou jeudi 14 h à 14 h 55 Membre Viomax Plus\*

1 fois semaine : 52\$, 2 fois semaine : 78\$

### Groupe cardio

Activité en SCP sur les appareils cardio

- Mardi de 15 h 30 à 16 h 25 et/ou vendredi de 15 h 30 à 16 h 25 Membre Viomax Plus\*

1 fois semaine : 52\$, 2 fois semaine : 78\$

**Les prix n'incluent pas les frais d'adhésion annuels obligatoires de 46\$.**

**Toutes nos activités sont offertes par des kinésologues, spécialistes en activité physique**