

ACTIVITÉS AQUATIQUES
Centre-de-réadaptation-Lucie-Bruneau (CRLB)

2275 Avenue Laurier Est, Montréal, QC, H2H 2N8

Pré-inscriptions : 5 au 16 août, Inscription : à partir du 19 août 2019

HORAIRE DES ACTIVITÉS AQUATIQUES (Carte de membre annuelle requise : 46 \$)							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN	FIN (extra)**	TARIFS \$
LUNDI	15:00-15:55	Aqua-dos	Débutant	9 sept.	9 déc.*	16 déc.	79,00 \$
	16:00-16:55	Bain libre Adulte	Tous				72,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-forme	Avancé				79,00 \$
	19:00-19:55	Bain libre Adulte	Tous				72,00 \$
MARDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	3 sept.	26 nov.	3 déc.	79,00 \$
MERCREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	4 sept.	27 nov.	4 déc.	79,00 \$
	16:00-16:55	Dystro-Max	Dystrophie	11 sept.	---		79,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	4 sept.	27 nov.		79,00 \$
JEUDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	5 sept.	28 nov.	5 déc.	79,00 \$
	15:00-15:55	Aqua-dos	Débutant				79,00 \$
VENDREDI	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé	6 sept.	29 nov.	6 déc.	79,00 \$
	17:30-18:25	Bain libre Adulte	Tous				72,00 \$
	18:30-19:25	Bain libre Tous	Tout âge				Adulte 51\$ (6) 89\$ (12)
SAMEDI	16:00-17:30	Bain libre Tous	Tout âge	7 sept.	30 nov.	7 déc.	51\$ (6) 89\$ (12)
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							
* 14 octobre : Action de Grâce et 21 octobre : élection fédérale				**en cas d'annulation			

- **Aqua-dos** : Exercices aquatiques dirigés en groupe sans impact pour les gens ayant des problèmes de maux de dos chroniques. Intensité basse.
- **Aqua-mouvement** : Exercices aquatiques dirigés d'un rythme lent et sans saut visant le développement de la mobilité générale et de l'endurance musculaire. Intensité moyenne.
- **Aqua-forme adapté** : Exercices aquatiques dirigés comprenant un échauffement, des exercices cardiovasculaires, de musculation, d'étirements et de relaxation. Intensité moyenne à élever.
- **Dystro-max aquatique** : Exercices amusants en eau chaude sans impact pour tonifier ses muscles tout en travaillant sa capacité cardiovasculaire.
- **Natation adaptée** : Cours visant le développement et le perfectionnement des styles de nages.
- **Bain-libre** : Période d'accès à la piscine pour toutes personnes voulant utiliser l'un et ou l'autre des bassins pour des baignades libres.

ACTIVITÉS AQUATIQUES EXTERNES

Piscine Centre-de-réadaptation-Constance-Lethbridge (CRCL)

7005 de Maisonneuve Boulevard Ouest, Montréal, QC

Pré-inscriptions : 26 août au 7 sept., Inscriptions : à partir du 11 sept. 2019

HORAIRE ET TARIFS DES ACTIVITÉS AQUATIQUES (Carte de membre annuelle requise: 46 \$)							
JOUR	HEURES	Activités	Niveau	DÉBUT	FIN 10 sem.	FIN 11 sem.	TARIFS \$
MERCREDI	14:30-15:25	Aqua-mouvement	Débutant	25-sept	04-déc	ou 11 décembre	67,00 \$
	15:30-16:25	Bain libre Adulte					61,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	27-sept	06-déc	ou 13 décembre	67,00 \$
	13:00-13:55	Aqua-mouvement	Débutant				67,00 \$
	14:00-14:55	Bain libre Adulte					61,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							

Paiements à la piscine : Mercredi 25 sept. et 2 oct. et Vendredi 27 sept. et 4 oct.

Piscine de l'école Joseph-Charbonneau

8200 Rousselot, Montréal, QC

HORAIRE DU COURS DE NATATION ADAPTÉE (Carte de membre annuelle requise : 46 \$)			
Session	Début	Fin	Nombre de cours et tarifs*
Hiver	13-sept	13-déc	14 cours -182 \$

Paiements à la piscine : Vendredi 13 septembre

Piscine Centre-de-réadaptation-Marie-Enfant (CRME)

5200 Bélanger Est, Montréal, QC

Pré-inscriptions : mercredi 21 août au 4 sept. Inscriptions : à partir du 5 sept.

Bain libre familial					
Jour	Plages horaires	Activités	Début	Fin	Tarifs
Samedi	9 :00-10 :00	Bains libres	21 sept.	7 déc.	2 personnes : 42\$
	10 :00-11 :00				3 personnes : 48,50\$
	11 :00-12 :00				4-5 personnes : 53,50\$
Dimanche	9 :00-10 :00		22 sept.	8 déc.	
	10 :00-11 :00				
	11 :00-12 :00				
• Vignette de stationnement disponible à 10\$					

Paiements à la piscine : samedi 21 et 28 sept., dimanche 22 et 29 sept.

Inscriptions pour les activités externes se font toutes au bureau chef de Viomax : 2275 Avenue Laurier Est, MTL, H2H 2N8 Secrétariat de Viomax 514-527-4527 poste 2329
viomax.viomax@ssss.gouv.qc.ca

COURS DE GROUPE EN GYMNASE
Centre-de-réadaptation-Lucie-Bruneau (CRLB)

2275 avenue Laurier Est, Montréal, QC H2H 2N8

Pré-inscriptions : 5 au 16 août, Inscription : à partir du 19 août 2019



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

2275 avenue Laurier Est
 Montréal QC • H2H 2N8

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

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

viomax.viomax@ssss.gouv.qc.ca

www.viomax.org

HORAIRE DU SECRÉTARIAT

Lundi, mardi et mercredi: 11 h à 17 h

Jeudi et vendredi: 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.

ACTIVITÉS EN GYMNASE (Carte de membre annuelle requise : 46 \$)							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN	FIN (extra)**	TARIFS \$
LUNDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	9 sept.	9 déc.*	16 déc.	79,00 \$
MARDI	10:30-11:25	Club de marche	Débutant	3 sept.	26 nov.	3 déc.	63,00 \$
	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous				73,00 \$
MERCREDI	13:30-14:25	Étir-O-max	Tous	4 sept.	27 nov.	4 déc.	79,00 \$
JEUDI	12:15-13:25	AVC	Avancé	5 sept.	28 nov.	5 déc.	89,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Multi-sport	Tous	6 sept.	29 nov.	6 déc.	63,00 \$
	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous				73,00 \$
	15:30-16:25	AVC	Débutant				79,00 \$
	15:30-16:25	Dystro-Max	Débutant				13 sept.
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							
* 14 octobre : Action de Grâce et 21 octobre : élection fédérale						**en cas d'annulation	

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS Membre Viomax Plus* : 46\$ / heure

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 SCP au 524-527-4527 p. 2513.

COURS DE GROUPE Membre Viomax Plus* seulement

Exercices dirigés d'échauffements, de marche, de musculation, d'équilibre et de coordination, de flexibilité avec un retour au calme.

Cours AVC Niveau 1 et 2 (débutant) et niveau 3 (avancé) Cours de groupe pour les personnes ayant subies un accident cérébrovasculaire.

Club de marche Activité se déroulant normalement à l'extérieur.

Groupe cardio Activité dans la SCP se déroulant sur des appareils cardio.

Étir-O-Max Séances semi-privées d'étirements et de relaxation.

Multi-sport Cours de groupe en gymnase axé sur les sports d'équipe. Ce cours vous permettra de bouger tout en s'amusant avec les autres personnes du groupe.

Dystro-Max Exclusif aux personnes qui ont la dystrophie musculaire.

ACTIVITÉS EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (SCP)(Carte de membre annuelle requise : 46 \$)					
JOUR	HEURE	ABONNEMENT	DURÉE	TARIFS	
LUNDI au VENDREDI	12:00-13:30			3 mois	61,00 \$
	16:30-21:30			6 mois	93,00 \$
SAMEDI et DIMANCHE	9:00-14:00			12 mois	179,00 \$
* 14 octobre : Action de Grâce et 21 octobre : élection fédérale					

Pré-inscriptions et inscriptions

Les pré-inscriptions sont pour les personnes qui étaient inscrites à au moins une activité durant l'année précédente. Les inscriptions sont pour les nouvelles personnes qui n'étaient pas inscrites à aucune activité l'année précédente.

Durée des sessions

Les sessions sont maintenant d'une durée de 13 semaines. Les sessions d'été sont d'une durée de 6 à 8 semaines. **Cependant, une semaine supplémentaire est incluse dans l'horaire afin de reprendre au besoin une séance annulée.**

Mission

Viomax est un organisme sans but lucratif qui a pour mission d'offrir une vaste programmation en activités physiques adaptées aux enfants, adolescents et adultes ayant une déficience physique. Nous accueillons un peu plus de 1000 membres à travers la grande région métropolitaine et ce, depuis 1997. Toutes les activités sont sous la supervision de kinésologues ou d'étudiants en kinésiologie en fin de premier cycle.