

ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

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

Pré-inscriptions : 27 mai au 7 juin. Inscription : à partir du 10 juin 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	22-juil	19-août	aucun	30,00 \$
	16:00-16:55	Bain libre Adulte	Tous				27,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-forme	Avancé				30,00 \$
	19:00-19:55	Bain libre Adulte	Tous				27,00 \$
MARDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	25-juin	06-août	ou 13 août	41,00 \$
	13:00-13:25	Aqua-etir-o-max	Débutant				21,00 \$
MERCREDI	11:00-11:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	26-juin	07-août	ou 14 août	41,00 \$
	12:00-12:55	Aqua-dos	Débutant				41,00 \$
	16:00-16:25	Dystro-Max	Tous				41,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire				41,00 \$
	18:00-18:55	Natation adaptée	Tous				41,00 \$
JEUDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	27-juin	08-août	ou 15 août	41,00 \$
	13:00-13:25	Aqua-etir-o-max	Débutant				21,00 \$
	15:00-15:55	Aqua-dos	Débutant				41,00 \$
VENDREDI	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé	05-juil	16-août	aucun	41,00 \$
	17:30-18:25	Bain libre Adulte	Tous				38,00 \$
	18:30-19:25	Bain libre Tous	Tout âge				Adult 49 \$ (6) 86 \$ (12)
SAMEDI	16:00-17:30	Bain libre Tous	Tout âge	29-juin	10-août	ou 18 août	
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉS : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							
*en cas d'annulation							

ACTIVITÉS AQUATIQUES EXTERNES

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

7005 de Maisonneuve Boulevard Ouest, Montréal, QC

Pré-inscriptions : 27 mai au 7 juin, Inscriptions : à partir du 10 juin 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	26-juin	28-août	ou 4 septembre	59,00 \$
	15:30-16:25	Bain libre Adulte					54,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	05-juil	30-août	ou 6 septembre	59,00 \$
	13:00-13:55	Aqua-mouvement	Débutant				59,00 \$
	14:00-14:55	Bain libre Adulte					54,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉS : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							

Paiements à la piscine : Mercredi 26 juin et 3 juillet et Vendredi 5 et 12 juillet
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

Piscine de l'école Joseph-Charbonneau

8200 Rousselot, Montréal, QC

Pas de session d'été

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

5200 Bélanger Est, Montréal, QC

Pas de session d'été

- **Aqua-forme adapté :**

Exercices aquatiques dirigés comprenant un échauffement, des exercices cardiovasculaires, de musculation, d'étirements et de relaxation. Intensité moyenne à élever.

- **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-dos :**

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

- **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.

- **Aqua-étirements :**

Séances d'étirements et de mobilisation des articulations en eau chaude pour étendre tous les muscles.

COURS DE GROUPE EN GYMNASSE
Centre-de-réadaptation-Lucie-Bruneau (CRLB)
2275 avenue Laurier Est, Montréal, QC H2H 2N8
Pré-inscriptions : 27 mai au 7 juin, Inscription : à partir du 10 juin 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 GYMNASSE (Carte de membre annuelle requise : 46 \$)							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN	FIN (extra)*	TARIFS \$
LUNDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	22-juil	19-août		30,00 \$
MARDI	10:30-11:25	Club de marche	Débutant	25-juin	06-août	ou 13 août	33,00 \$
	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous				38,00 \$
MERCREDI	13:30-14:25	Étir-O-max	Tous	26-juin	07-août	ou 14 août	41,00 \$
JEUDI	12:15-13:25	AVC	Avancé	27-juin	08-août	ou 15 août	46,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous	05-juil	16-août		38,00 \$
	15:30-16:25	AVC	Débutant				41,00 \$
	15:30-16:25	Dystro-Max	Débutant				41,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉS : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							

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 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 Cours de groupe pour les personnes ayant subies un accident cérébrovasculaire.

- Niveau 1 (débutant) et niveau 2 (avancé)

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

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

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

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

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	59,00 \$
	16:30-21:30			6 mois	90,00 \$
SAMEDI et DIMANCHE	9:00-14:00	12 mois		174,00 \$	

Pré-inscriptions et inscriptions de la session d'été 2019

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 normalement d'une durée de 11 semaines (nouveau : 13 semaines à l'automne 2019) 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.**

Intervenants

Toutes les activités sont sous la supervision de kinésologues ou d'étudiants en kinésiologie en fin de premier cycle.