

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

**Centre-de-réadaptation-Lucie-Bruneau (CRLB)**  
**2275 Avenue Laurier Est, Montréal, QC, H2H 2N8.**

**Pré-inscription : à partir du 6 décembre. Inscription : à partir du 17 décembre 2018**

HORAIRE DES ACTIVITÉS AQUATIQUES (Carte de membre annuelle requise: 46 \$)							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN 11 sem.	FIN 12 sem.	TARIFS \$
LUNDI	15:00-15:55	Aqua-dos		7 janv.	18-mars	ou 25 mars	65,00 \$
	16:00-16:55	Bain libre Adulte					59,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-forme	Avancé				65,00 \$
	19:00-19:55	Bain libre Adulte					59,00 \$
MARDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	8 janv.	19-mars	ou 26 mars	65,00 \$
	Annulé	Aqua-jogging	Avancé				
MERCREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	9 janv.	20-mars	ou 27 mars	65,00 \$
	16:00-16:25	Dystro-max					65,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-mouvement	Débutant				65,00 \$
	18:00-18:55	Natation adaptée					65,00 \$
	19:00-19:55	Bain libre Adulte					59,00 \$
JEUDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	10 janv.	21-mars	ou 28 mars	65,00 \$
	15:00-15:55	Aqua-dos					65,00 \$
VENDREDI	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé	11 janv.	22-mars	ou 29 mars	65,00 \$
	17:30-18:25	Bain libre Adulte					59,00 \$
	18:30-19:25	Bain libre Tous					Adult* 49 \$ (6) 86 \$ (12)
SAMEDI	16:00-17:30	Bain libre Tous		12 janv.	23-mars	ou 30 mars	
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 bains libres : 87 \$, 1 bain libre + 1 cours: 92 \$, 2 cours : 97 \$							
3 BLs : 113 \$, 3 cours : 125 \$, 2 BL+1 cours 117 \$, 1 BI + 2 cours : 121 \$							
*Carte 6 séances : enfant 26\$, famille 110 \$. Carte 12 séances : enfant 45 \$, famille 196 \$							

### COURS AQUATIQUE CRLB

- **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.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES EXTERNES

**Piscine Centre-de-réadaptation-Constance-Lethbridge (CRCL)**  
**7005 de Maisonneuve Boulevard Ouest, Montréal, QC.**

**Pré-inscription : à partir du 6 décembre. Inscription : à partir du 17 décembre 2018**

HORAIRE ET TARIFS DES ACTIVITÉS AQUATIQUES (Carte de membre annuelle requise: 46 \$)							
JOUR	HEURES	Activités	Niveau	DÉBUT	FIN 11 sem.	FIN 12 sem.	TARIFS \$
MERCREDI	14:30-15:25	Aqua-mouvement	Débutant	9 janv.	20-mars	ou 27	65,00 \$
	15:30-16:25	Bain libre Adulte					59,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	11 janv.	22-mars	ou 29 mars	65,00 \$
	13:00-13:55	Aqua-mouvement	Débutant				65,00 \$
	14:00-14:55	Bain libre Adulte					59,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 bains libres : 87 \$, 1 bain libre + 1 cours : 92 \$, 2 cours : 97 \$							

### 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	18-janv	22-mars	10 cours -130 \$

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

**5200 Bélanger Est, Montréal, QC.**

**Pré-inscription : à partir du 17 déc. 2018. Inscription : à partir du 7 janvier 2019**

HORAIRE ET TARIFS DES BAINS LIBRES FAMILIAUX (Carte de membre non-requise)						
JOUR	HEURES	DÉBUT	FIN 11 sem.	FIN 12 sem.	TARIFS \$	
SAMEDI	9:00-9:55	19-janv	20-mars	ou 27 mars	2 participants*	41 \$
	10:00-10:55				3 participants*	47 \$
	11:00-11:55				4-5 participants*	52 \$
DIMANCHE	9:00-9:55	20 janv.	22-mars	ou 29 mars	2 participants*	41 \$
	10:00-10:55				3 participants*	47 \$
	11:00-11:55				4-5 participants*	52 \$
*Un des participants doit être un enfant avec une déficience neuro-musculaire						

Inscriptions pour les activités externes se font toutes au bureau chef de Viomax : 2275 Avenue Laurier Est, MTL, H7H 2N8 Aimée Leroy (secrétariat) 514-527-4527 poste 2329 /viomax.viomax@ssss.gouv.qc.ca

**Centre-de-réadaptation-Lucie-Bruneau (CRLB)**  
**2275 avenue Laurier Est, Montréal, QC H2H 2N8**

**Pré-inscription : à partir du 6 décembre. Inscription : à partir du 17 décembre 2018**

HORAIRE ET TARIFS DES ACTIVITÉS GYMNASÉ (Carte de membre annuelle requise : 46 \$)							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN (11 sem.)	FIN (12 sem.)*	TARIFS \$
LUNDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	7 janv.	18-mars	ou 25 mars	65,00 \$
MARDI	10:30-11:25	Club de marche	Débutant	8 janv.	19-mars	ou 26 mars	52,00 \$
MARDI	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous	8 janv.	19-mars	ou 26 mars	60,00 \$
JEUDI	12:15-13:25	AVC	Avancé	10 janv.	21-mars	ou 28 mars	73,00 \$
JEUDI	14:00-14:55	Club de marche	Débutant	10 janv.	21-mars	ou 28 mars	52,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Arts martiaux	Débutant	11 janv.	22-mars	ou 29 mars	65,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous	11 janv.	22-mars	ou 29 mars	60,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	11 janv.	22-mars	ou 29 mars	65,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	Dystro-Max	Débutant	11 janv.	22-mars	ou 29 mars	65,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 cours AVC : 97 \$, Groupe cardio : 90 \$, Club de marche: 78 \$							



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](mailto:viomax.viomax@ssss.gouv.qc.ca)

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

**HORAIRE DU SECRÉTARIAT**

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

**Judi :** 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.

**ENTRAÎNEMENT PRIVÉ 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)

**Initiation aux arts martiaux Membre Viomax Plus\***

Cours qui montre les rudiments du karaté et du judo

**Dystro-max Membre Viomax Plus\***

Exclusif aux personnes qui ont la dystrophie musculaire.

**Club de marche**

Activité se déroulant normalement à l'extérieur.

**Groupe cardio Membre Viomax Plus\***

Activité dans la salle de conditionnement physique se déroulant sur des appareils cardio

**Pré-inscriptions et inscriptions Session hiver 2019**

La pré-inscription est pour les personnes qui étaient inscrites à au moins une activité durant l'année précédente. L'inscription est 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.

HORAIRE ET TARIFS DES ACTIVITÉS EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (SCP)				
Carte de membre annuelle requise				
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 \$