

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: 64\$
- ◆ 2 fois semaine: 96\$
- ◆ 3 fois semaine: 115\$

Bain libre :

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

- ◆ 1 fois semaine: 58\$
- ◆ 2 fois semaine: 68\$

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: 412\$ + carte de membre de 46\$

Début des cours : 15 septembre pour 32 semaines

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

ACTIVITÉS AQUATIQUE

BAINS LIBRES

Bain libre adulte (membre viomax plus) :

1 fois semaine : 42\$
2 fois semaine : 49\$
3 fois semaine : 67\$

Bain libre adulte (non-membre)

Carte de bain libre obligatoire :

6 bains : 48\$
12 bains : 73\$

Bain libre pour tous : Baignade libre pour adultes, enfants et familles (2 adultes, 2 enfants). Carte de bain libre obligatoire

6 bains : adulte 53\$ / enfant 25\$ / famille 68\$
12 bains : adulte 83\$ / enfant 37\$ / famille 131\$

COURS AQUATIQUE

• **Aqua-forme adaptée :**

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

• **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: 48\$ ◆ 2 fois semaine: 69\$ ◆ 3 fois semaine: 83\$



CIUSSS du Centre Sud de l'île de Montréal installation Centre de réadaptation Lucie-Bruneau 2275 avenue Laurier Est Montréal QC •

H2H 2N8

Session Printemps 2018

30 avril au 22 juin 2018

Inscriptions : à partir du 16 avril 2018

Session Été 2018

16 juillet au 31 août 2018

Pré-inscriptions : 18 juin au 29 juin 2018

Inscriptions : À partir du 2 juillet 2018

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Tel.: (514) 527-4527 poste 2329 • Fax : (514) 527-0979

informations@viomax.org

www.viomax.org

HORAIRE DU SECRÉTARIAT

- **Lundi** : 11 h à 17 h - **Mardi et Mercredi** : 9 h 30 à 17 h

- **Jedi** : 9 h 30 à 16 h - **Vendredi, samedi et dimanche** : fermé

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

L'horaire est sujet à changement.

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

HORAIRE

ACTIVITÉS AQUATIQUE

Lundi :

- ◆ 15h à 16h Aqua-mouvement
- ◆ 16h à 17h Bain libre pour adultes
- ◆ 17h à 18h Aqua-forme niveau modéré
- ◆ 19h à 20h Bain libre pour adultes

Mardi:

- ◆ 12h à 13h Aqua-jogging
- ◆ 12h à 13h Aqua-forme niveau modéré

Mercredi:

- ◆ 11h à 12h Aqua-forme niveau avancé
- ◆ 12h à 13h Aqua-forme niveau léger
- ◆ 16h30 à 17h30 Aqua-mouvement
- ◆ 17h30 à 19h Bain libre pour tous
- ◆ 19h à 20h Bain libre pour adultes

Jeudi:

- ◆ 12h à 13h Aqua-forme niveau modéré
- ◆ 15h à 16h Aqua-dos

Vendredi:

- ◆ 16h30 à 17h30 Aqua-forme avancé
- ◆ 17h30 à 18h30 Bain libre pour adultes
- ◆ 18h30 à 19h30 Bain libre pour tous

Samedi:

- ◆ 16h à 17h30 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* : 3 mois : 58\$ 6 mois : 89\$ 12 mois : 172\$

Membre Accompagnateur : 3 mois : 58\$ 6 mois : 89\$ 12 mois : 172\$

Membre Régulier (personne sans handicap) : 3 mois : 110\$ 6 mois : 172\$ 12 mois : 287,50\$

ENTRAÎNEMENT SEMI-PRIVÉ

Entraînement pendant une heure en sous-groupe de 4 à 5 personnes et supervisé par un kinésologue. L'horaire et les lieux sont variables. Renseignez-vous auprès du secrétariat pour de plus amples renseignements. La personne intéressée doit contacter le chef d'équipe au 2513.

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 2513.

Membre Viomax Plus* : 46\$ / heure

Membre Viomax régulier : 57\$ / heure

Cours AVC

Cours de groupe pour les personnes ayant subi un AVC. Exercices dirigés d'échauffements, de marche, d'équilibre et de coordination. Il faut être capable de rester debout au moins 5 minutes et être capable de marcher quelques pas avec ou sans aide technique.

Membre Viomax Plus* seulement Durée : 55 minutes.

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

1 fois semaine : 64\$

2 fois semaine : 96\$

- Niveau 3 (avancé) : jeudi de 12 h à 13 h 30

1 fois semaine : 86,50\$

Karaté adapté

Cours de karaté

- Vendredi de 12 h 00 à 13 h 00 Membre Viomax Plus* : 64\$

Dystro-max

- Vendredi de 15h30 à 16h30 Membre Viomax Plus* : 64\$

Exclusif aux personnes qui ont la dystrophie musculaire.

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