

ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

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

Pré-inscriptions : 1^e mars au 15 mars. Inscription : à partir du 18 mars 2019

HORAIRE +A4:H23DES 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	Débutant	01-avr	08-juin	ou 15 juin	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-mouvemen	Intermédiaire	02-avr	11-juin	ou 18 juin	65,00 \$
MERCREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvemen	Débutant	03-avr	12-juin	ou 19 juin	65,00 \$
	16:00-16:25	Dystro-Max	Tous				65,00 \$
	17:00-17:55	Aqua-mouvemen	Intermédiaire				65,00 \$
	18:00-18:55	Natation adaptée					65,00 \$
JEUDI	12:00-12:55	Aqua-mouvemen	Intermédiaire	04-avr	13-juin	ou 20 juin	65,00 \$
	15:00-15:55	Aqua-dos	Débutant				65,00 \$
VENDREDI	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé	05-avr	21-juin	ou 28 juin	65,00 \$
	17:30-18:25	Bain libre Adulte					59,00 \$
	18:30-19:25	Bain libre Tous	Tout âge				Adult 49 \$ (6) 86 \$ (12)
SAMEDI	16:00-17:30	Bain libre Tous	Tout âge	06-avr	15-juin	ou 22 juin	Adult 49 \$ (6) 86 \$ (12)
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉS : 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 BL + 2 cours : 121 \$ *en cas d'annulation							

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.

- **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.

ACTIVITÉS AQUATIQUES EXTERNES

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

7005 de Maisonneuve Boulevard Ouest, Montréal, QC

Pré-inscriptions : 1^e au 15 mars, Inscriptions : à partir du 18 mars 2019

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	03-avr	12-juin	ou 19	65,00 \$
	15:30-16:25	Bain libre Adulte					59,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	05-avr	14-juin	ou 21 juin	65,00 \$
	13:00-13:55	Aqua-mouvement	Débutant				65,00 \$
	14:00-14:55	Bain libre Adulte					59,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉS : 2 bains libres : 87 \$, 1 bain libre + 1 cours : 92 \$, 2 cours : 97 \$							

Paiements à la piscine : Mercredi 3 et 10 et Vendredi 5 et 12 avril

Piscine de l'école Joseph-Charbonneau

8200 Rousselot, Montréal, QC

Date à déterminer et à venir

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

5200 Bélanger Est, Montréal, QC

Pré-inscriptions : 1^e au 12 avril, Inscriptions : du 15 avril au 13 mai 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	27-avr	06-juil	ou 13 juil.	2 participants*	41 \$
	10:00-10:55				3 participants*	47 \$
	11:00-11:55				4-5 participants*	52 \$
DIMANCHE	9:00-9:55	28-avr	07-juil	ou 14 juil.	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						

Paiements à la piscine : Samedis 27 avril et 4 mai, dimanches 28 avril et 5 mai

Inscriptions pour les activités externes se font toutes au bureau chef de Viomax : 2275 Avenue Laurier Est, MTL, H7H 2N8 Secrétariat de Viomax 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-inscriptions : 1^e au 15 mars, Inscription : à partir du 18 mars 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 (11 sem.)	FIN (12 sem.)	TARIFS \$
LUNDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	01-avr	08-juin	ou 15 juin	65,00 \$
MARDI	10:30-11:25	Club de marche	Débutant	02-avr	11-juin	ou 18 juin	52,00 \$
	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous				60,00 \$
MERCREDI	13:30-14:25	Étir-O-max	Tous	03-avr	12-juin	19-juin	65,00 \$
JEUDI	12:15-13:25	AVC	Avancé	04-avr	13-juin	ou 20 juin	73,00 \$
	14:00-14:55	Club de marche	Débutant				52,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous	05-avr	14-juin	ou 21 juin	60,00 \$
	15:30-16:25	AVC	Débutant				65,00 \$
	15:30-16:25	Dystro-Max	Débutant				65,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉS : 2 cours AVC : 97 \$, Groupe cardio : 90 \$, Club de marche: 78 \$							

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)

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.

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 \$

Pré-inscriptions et inscriptions Session de printemps 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.