

ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

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

Pré-inscriptions : 2 au 13 mars. Inscription : à partir du 16 mars 2020

HORAIRE DES ACTIVITÉS AQUATIQUES								
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN	FIN (extra)*	TARIFS \$	
LUNDI	15:00-15:55	Aqua-forme	Avancé	30-mars	15-juin	22-juin	67,00 \$	
	16:00-16:55	Bain libre Adulte	Tous				61,00 \$	
	17:00-17:55	Aqua-dos	Débutant				67,00 \$	
	19:00-19:55	Bain libre Adulte	Tous				61,00 \$	
MARDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	31-mars	09-juin	16-juin	67,00 \$	
MERCREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	01-avr	10-juin	17-juin		
	16:00-16:55	Dystro-Max	Dystrophie					
	17:00-17:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire					
JEUDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Intermédiaire	02-avr	11-juin	18-juin		
	15:00-15:55	Aqua-dos	Débutant					
VENDREDI	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé	03-avr	12-juin	19-juin		61,00 \$
	17:30-18:25	Bain libre Adulte	Tous					Tarif adulte
	18:30-19:25	Bain libre Tous	Tout âge					51\$ (6) 89\$ (12)
TARIFS ACTIVITÉS COMBINÉES : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %								
*en cas d'annulation								

COURS DE GROUPE EN PISCINE

- **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.
- **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 : 2 au 13 mars. Inscriptions : à partir du 16 mars 2020

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	01-avr	10-juin	ou 17 juin	67,00 \$
	15:30-16:25	Bain libre Adulte					61,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	03-avr	12-juin	ou 12 juin	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 : Jusqu'à la fin de la session du printemps

Piscine de l'école Joseph-Charbonneau

8200 Rousselot, Montréal, QC

HOAIRE ET TARIFS DE NATATION ADAPTÉE (Carte de membre annuelle requise : 46\$)

Pour toutes informations sur la session de printemps 2020 du cours Natation adaptée à Joseph-Charbonneau, communiquez avec le secrétariat de Viomax au 514-527-4527 poste 2329

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

5200 Bélanger Est, Montréal, QC

Pré-inscriptions : 16 au 27 mars Inscriptions : à partir du 30 mars 2020

Pré-inscriptions : 16 au 27 mars		Inscriptions : à partir du 30 mars				
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	18-avr	27-juin	ou 4 juil.	2 participants*	42 \$
	10:00-10:55				3 participants*	48,50 \$
	11:00-11:55				4-5 participants*	53,50 \$
DIMANCHE	9:00-9:55	19-avr	28-juin	ou 5 juil.	2 participants*	42 \$
	10:00-10:55				3 participants*	48,50 \$
	11:00-11:55				4-5 participants*	53,50 \$
*Un des participants doit être un enfant avec une déficience neuro-musculaire						
*Session de 11 périodes de baignades libres avec une semaine supplémentaire en cas d'annulation.						

Paiements à la piscine : Samedi 18 et 25 avril Dimanche 19 et 26 avril

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

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

Pré-inscriptions : 3 au 13 mars Inscriptions : à partir du 16 mars 2020



HORAIRE DES ACTIVITÉS EN GYMNASE							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN	FIN (extra)*	TARIFS \$
LUNDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	30-mars	15-juin	22-juin	67,00 \$
MARDI	10:30-11:25	Club de marche	Débutant	31-mars	09-juin	16-juin	53,00 \$
	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous				62,00 \$
MERCREDI	13:30-14:25	Etir-O-max	Tous	01-avr	10-juin	17-juin	67,00 \$
JEUDI	12:15-13:25	AVC	Avancé	02-avr	11-juin	18-juin	75,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Multi-sport	Tous	03-avr	12-juin	19-juin	67,00 \$
	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous				62,00 \$
	15:30-16:25	AVC	Débutant				67,00 \$
	15:30-16:25	Dystro-Max	Débutant				67,00 \$
TARIFS ACTIVITÉS COMBINÉES : 2 activités 25 % de rabais, 3 activités ou plus 35 %							
*en cas d'annulation							

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.

Multisports 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 MEMBRE REQUISE : 46 \$	
JOUR	HEURE	DURÉE	TARIFS
LUNDI au VENDREDI	12:00-13:30	ABONNEMENT	3 mois 61,00 \$
	16:30-21:30		6 mois 93,00 \$
SAMEDI et DIMANCHE	9:00-14:00		12 mois 179,00 \$

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.

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.

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 d'une durée de 11 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.