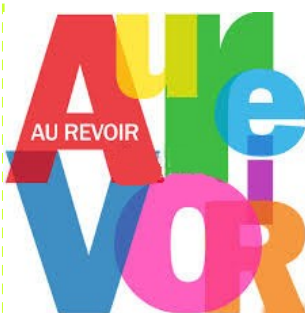


Lis-0-Max

Bienvenue

Sommaire :

- > Bienvenue et au revoir !
 - > Campagne de financement
 - > Journée fèves au lard
 - > Anniversaire
 - > Écran
- Bienvenue à Thomas Larichelière-Baken, sauveteur qui surveillera les bains-libres du samedi à la piscine de Lucie-Bruneau.
- Bienvenue également à Steve Desjardins, kinésiologue en formation, qui assumera la surveillance à la salle de conditionnement physique les dimanches et lundis.



Trois personnes qui ont été à nos cotés pour assurer la surveillance en piscine, nous ont quitté. En effet, Yahia Hamitouche, sauveteur à Marie-Enfant, Fuanne Gao, sauveteuse du mercredi soir à Lucie-Bruneau et Caroline Jeanson, sauveteuse du samedi après-midi à Lucie-Bruneau, ont quitté leur fonction au cours des dernières semaines ou du dernier mois. Nous les remercions chaleureusement et leur souhaitons bonne chance dans leurs projets avenir.

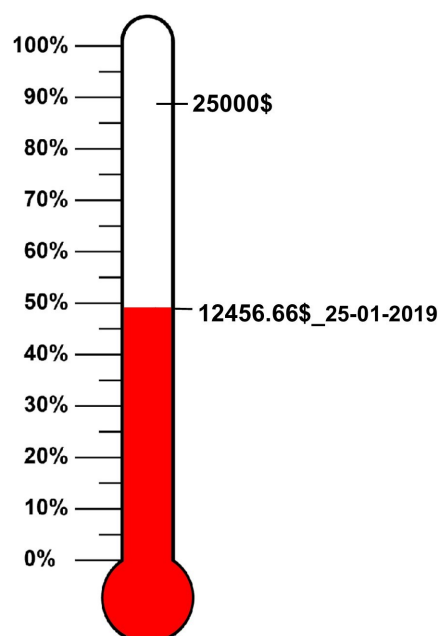


En date du 25 janvier nous sommes à 50% de notre objectif, qui est de 25 000\$. Nous voulons profiter de ce mi parcours pour remercier tous ceux qui nous ont permis de nous rendre jusque là. Donc, un grand merci à Suzanne Alie, ex-membre du CA de Viomax qui nous a guidé dans le processus de mise en place de la campagne de financement. Un immense merci à Éliane Thémistocle, membre de Viomax et membre du CA, ainsi que Franco Deschêne, membre du CA, qui ont fait les appels de sensibilisation et les envoies postaux aux membres. Aussi, merci à tous les donateurs qui ont contribués. Spécialement, Rémo Analytis, Claude Prévost et Louise Hirbour. Merci à tous!

" Une vie active et adaptée pour préserver l'autonomie "

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

2018-2019



Dans ce numéro :

Vœux de la direction	2
Places disponibles dans les activités	2
Places disponibles dans les activités	2
Règles pour l'utilisation du Motomed	3
Entraînement privé	3

Vœux de la direction

En cette nouvelle année 2019, nous prenons le temps de vous souhaiter une joyeuse et heureuse année remplie de bonheur. Prenez du temps avec vos proches, mais surtout prenez le temps de vous écouter. Viomax vous permet d'accomplir plusieurs résolutions en lien avec l'activité physique, alors continuez de vous prendre en main et continuer de bouger comme vous le faites si bien.

Bonne Année 2019 à tous les membres de Viomax!

Merci d'être présent et aussi engagé envers notre mission!

La direction!



Horaire du secrétariat



Lundi: 11 h à 17 h

Mardi: 11 h à 17 h

Mercredi: 11 h à 17 h

Jeudi: 11 h à 16 h

Vendredi: 11 h à 16 h

Pour bénéficier des bienfaits des cours en salle et en piscine, inscrivez-vous au secrétariat de Viomax, bureau 153.1, 514-527-4527 p.2329

Le secrétariat est fermé de 13 h 30 à 14 h 30, pour le lunch, du lundi au vendredi (selon l'achalandage). L'heure du dîner est sujet au changement.

Il est toujours le temps de vous inscrire aux activités en gym ou en piscine. Le secrétariat est heureux de vous inscrire aux activités. N'hésitez pas à vous présenter au bureau, local 153.1, afin de procéder à votre inscription. Vous pouvez aussi rejoindre le secrétariat par téléphone pour toutes informations au 514-527-4527 p. 2329. Vous pouvez trouver également les informations sur le site Internet: viomax.org

Places disponibles dans les cours de gym, piscine et bains-libres

Il reste encore des places dans les cours AVC du lundi et du vendredi à 15 h 30, les cours AVC du jeudi midi ainsi que dans le cours Dystro-max du vendredi à 15 h 30.

Le club de marche du mardi à 10 h 30 est également disposé à recevoir d'autres personnes. Donc vous pouvez encore vous inscrire.

Le cours AVC sont des exercices dirigés d'échauffement, de marche, d'équilibre et de coordination. Il faut être capable de rester debout au moins cinq minutes et être capable de marcher quelques pas avec ou sans aide technique.

Le cours Dystro-max sont des exercices amusants pour tonifier ses muscles tout en travaillant sa capacité cardiovasculaire visant une augmentation ou un maintien de son autonomie fonctionnelle chez ses participants.

Places disponibles dans les cours de gym, piscine et bains-libres (suite)

Le club de marche a été modifié pour la saison hivernal et offre maintenant un parcours intérieur/extérieur pour contrer les obstacles de l'hiver. Ainsi il est possible de continuer de s'adonner à la pratique de la marche en groupe sous la supervision d'un kinésologue qui pourra mesurer la distance parcouru et le tempo atteint.

*** Prenez note que le cours d'initiation aux arts-martiaux du vendredi midi est annulé pour la session d'hiver 2019 pour cause d'un manque d'inscriptions. ***

Il est toujours possible de vous inscrire au cours d'aqua-forme du lundi à 17 h, d'aqua-mouvement du mercredi à midi et à 17 h, Dystro-max aquatique du mercredi à 16 h et natation adapté du mercredi à 18 h.

Le cours d'aqua-forme met l'accent sur un travail cardiovasculaire plus important et travail musculaire plus exigeant. Cours de conditionnement physique général dirigé par un kinésologue comprenant un échauffement actif, un travail cardiovasculaire, un travail musculaire et des étirements.

Le cours d'aqua-mouvement est un cours de conditionnement physique général dirigé par un kinésologue comprenant des exercices aquatiques visant le développement de la mobilité générale et spécifique (marche, exercice de coordination, d'équilibre, d'amplitude de mouvement, de renforcement musculaire, étirement, travail postural, etc).

La natation adapté est un cours visant le développement et le perfectionnement des styles de nages.

Il reste aussi quelques places dans les bains-libres adulte du lundi à 16 h et 19 h, le mercredi à 19 h et le vendredi à 17 h 30. Il reste également de la place dans les bains-libres pour tous du vendredi à 18 h 30 et samedi à 16 h.

Les bains-libres sont des périodes d'accès à la piscine pour toutes personnes voulant utiliser l'un et ou l'autre des bassins pour des baignades libres.

Informations ou inscriptions au secrétariat de Viomax, local 153.1, 514-527-4527 p. 2329

Entraînements privés

Pour améliorer votre condition physique et orienter vos entraînements vers les notions qui vous importent le plus. Renseignez-vous pour notre service d'entraînements privés dans la salle de conditionnement physique et dans la piscine auprès du chef d'équipe: 514-527-4527 p. 2513

Motomed



Pour l'utilisation des Motomed dans la salle de conditionnement physique, il faut tout d'abord s'inscrire auprès du secrétariat, bureau 153.1 ou des kinésologues directement à la SCP. Afin que tout le monde puisse jouir d'un temps équitable, il faut respecter votre position dans la liste d'attente ainsi que les 15 minutes de temps alloué à chacun. Il n'est pas nécessaire de presser l'usagé précédent puisque la période de temps alloué est le même pour tous. Il y a à la disposition des membres qui ont des spasmes et des restrictions de mouvements maintenant deux Motomed. Donc, autant sur l'heure du dîner ou en soirée, c'est le même règlement pour tous. En respectant le règlement et en usant de patience et de collaboration, l'usage du Motomed sera agréable pour tous.

Viomax

Journée fêtes au lard 2019



2295, Laurier E.
Montréal (Qc) H2H 1L6

Téléphone : 514-527-4527 p. 2329
Télécopie : 514-527-0979
Messagerie : informations@viomax.org

Retrouvez-nous sur le Net et Facebook

Viomax.org

Facebook.com/visaumaximum/

Pour notre participation à la 53e édition de la Journée fêtes au lard, la Fraternité des policiers et des policières de Montréal a remis un don de 1500\$. Nous remercions tout un chacun pour votre participation et votre contribution à ce succès. Viomax est fier de pouvoir collaborer à cet événement important et est honoré que la Fraternité des policiers et policières de Montréal a permis à Viomax d'être l'un des trois nombreux organismes choisis pour bénéficier d'un don supplémentaire de 780\$. Ce qui a valu à Viomax une somme de 2280\$.

Un grand merci de votre générosité! Un grand merci à la Fraternité des policiers et policières de Montréal!



Écran de télé

Vous avez sûrement remarqué qu'il y a un écran dans le corridor en face de la salle de conditionnement physique. Cet écran n'est pas inclus dans les dépenses de Viomax. Cet écran appartient au CIUSS du Centre Sud de l'île de Montréal. Pour l'instant, nous ne savons pas si nous y aurons également accès pour diffuser de l'information sur les activités de Viomax. Pour ses affichages, Viomax utilise le grand tableau du corridor à côté de la salle de conditionnement physique ainsi que l'espace sur les murs avoisinants de la SCP.



Joyeux anniversaire à Etienne Ranger, kinésologue et chef d'équipe (22 fév.)

