

Lis-O-Max



Sommaire :

- > Commanditaires du party de Noël des membres
- > Campagne de financement 2018
- > Anniversaires
- > Fermeture de Viomax pour la période du temps des fêtes



Plusieurs heureux lors du Party de Noël des membres 2018



Plus de 70 membres ont manifesté leur intérêt en étant présent à la soirée du 12 décembre et nous vous en remercions. Sans vous cette soirée n'aurait pas été un succès. Un peu moins de 100 personnes se sont retrouvés dans le chaleureux gymnase de Lucie-Bruneau pour partager les joies de Noël. Un repas chaud de poulet Piri piri était au menu réunissant kinésioles, membres et autres employés ou bénévoles de Viomax. Les plus aventureux se sont régaler des saveurs du Portugal avec la sauce piquante et plusieurs se sont réjoui des Nappas qui est aussi un dessert portugais. Café et un délicieux thé de notre commanditaire, Les Thés de David, comblait le tout. Un chaleureux remerciement à Sylvain Marquis et son acolyte qui ont mis de l'ambiance pendant le repas avec des chansons pleins d'entrain, mais aussi très représentative du temps des fêtes. Après le repas, une musique plus festive invitait tout le monde à rejoindre la piste de danse pour se faire balancer le train-train au rythme des musiques plus actuelles des DJ Amine et Huy-Khang. Chapeau et merci! à toute l'équipe et bénévoles de Viomax qui ont permis de faire de cette soirée un événement incontournable et mémorable. Nous remercions encore une fois nos commanditaires qui nous ont permis de faire plusieurs heureux parmi les nombreuses personnes présentes au party de Noël des membres du 12 décembre dernier. En effet, 20 chanceux ont été pigés lors des tirages de prix de présence: plusieurs pourront aller déguster un repas cuisse ou poitrine au Rôtisserie Au Coq, d'autres pourront admirer l'espace au Planétarium ou les expositions florales au Jardin botanique ou même goûter à quelques insectes à l'Insectarium de Montréal. Deux chanceux iront voir un match de l'impact de Montréal et quatre couples pourront choisir parmi les concerts, films ou spectacles du Théâtre Outremont pour passer une belle soirée en perspective. Les plus gâtés se sont vu remettre un certificat-cadeau pour un massage en kinothérapie donné par Huy-Khang Vu, kinésioles de Viomax. Deux autres ont eu un certificat-cadeau de 50\$ pour n'importe quelle activité de Viomax + un chandail et un certificat-cadeau d'un abonnement de trois mois en SCP de Viomax + un chandail. Donc, nous tenons à remercier pour une énième fois nos commanditaires qui ont une fois de plus répondu à notre appel.

Amour
prospérité
bonheur
santé

bonne
Année
2019

Dans ce numéro :

Tableau des activités hiver 2019	2
Entraînement privé	3
Bienvenue!	3
Séances d'étirement	3
Cours d'arts-martiaux	3
Travaux à la piscine	3

TABLEAU DES ACTIVITÉS Dernière mise à jour

03-déc-2018

VIOMAX SESSION HIVER: 11 séances d'activités réparties sur 11 ou 12 semaines

Pré-inscription à partir du : 6 décembre

Inscription à partir du : 17 décembre

ACTIVITÉS AQUATIQUES							
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 \$
	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé				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	Adult 49 \$(6) 86 \$(12)

TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 bains libres : 87 \$, 1 bain libre + 1 cours: 92 \$, 2 cours : 97 \$

3BLs: 113\$, 3cours: 125\$, 2BL+1cours 117\$, 1BI+2cours: 121\$

*en cas d'annulation

ACTIVITÉS GYMNASÉ							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN(11 sem.)	FIN(12sem.)*	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	12 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 \$

ACTIVITÉS EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (SCP)					
JOUR	HEURE	ABONNEMENT		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 \$

Étir-O-Max: séances d'entraînement semi-privé de relaxation, d'étirements et de mobilisation, mercredis de 13 h 30 à 14 h 25, prix spécial de lancement de 48\$, places sont limités selon la demande dès le 6 février prochain.

Bénéfices:

relâchement musculaire, amélioration de la souplesse, diminution de la fatigue, diminution des douleurs musculaires (dos, jambes, cou...), l'évacuation du stress et le... Inscription et information au secrétariat de Viomax, bureau 153.1, 514-527-4527 p. 2329

Entraînement privé



Découvrez notre service d'entraînements privés dans la salle de conditionnement physique et dans la piscine. Vous bénéficierez des services d'un kinésologue spécialisé ainsi qu'un suivi personnalisé dans vos entraînements. Vous mettrez toutes les chances de votre côté pour améliorer votre condition physique et orienter vos entraînements vers les notions qui vous importent le plus. Demandez des renseignements à Étienne Ranger, au chef d'équipe SCP de Viomax au 514-527-4527 p. 2513.

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à Steve Desjardins, étudiant en kinésiologie, qui se joint à l'équipe et qui occupera les dimanches à la SCP. Bienvenue Steve!



Il y aura à partir du mois de février des séances d'entraînement semi-privé ciblant les étirements et la relaxation. Ces séances seront les mercredis de 13 h 30 à 14 h 25 dans le gymnase de Viomax. Les places sont limitées à dix personnes alors, il faut vous inscrire rapidement au secrétariat de Viomax., local 153.1, 514-527-4527 p. 2329 Pour la session d'hiver ces séances seront offertes à un prix spécial de lancement de 48\$ pour 8 séances.

Bénéfices:

Relâchement musculaire

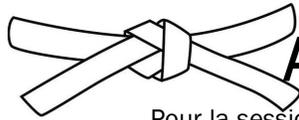
Amélioration de la souplesse

Diminution de la fatigue

Diminution des douleurs musculaires (dos, jambes, cou...)

Évacuation du stress

Prévention des blessures



Arts martiaux adapté

Pour la session d'hiver, le cours d'initiation aux arts-martiaux sera de nouveau à l'horaire. Les cours seront les vendredis de 12 h à 12 h55 pour une période de 11 cours au coût de 65\$. Vous pouvez dès maintenant vous inscrire au secrétariat de Viomax, local 153.1, 514-527-4527 p. 2329

Travaux et ajouts à la piscine CRLB



Piscine

Cadeau de Noël de notre Service des Installations Techniques du Centre-de-Réadaptation de-Lucie-Bruneau au retour des fêtes. Le Service a profité de la pause pour effectuer quelques modifications et ajouter des équipements pour faciliter les déplacements et l'exécution de vos exercices aquatiques.

La réduction de la hauteur des rampes du grand bassin afin qu'elles soient au même niveau que celles du petit bassin (36 pouces-91 cm) permettra à la majorité de notre clientèle d'obtenir un meilleur appui pour entrer et sortir du bassin. Les coins de ces rampes ont aussi été arrondis et les arêtes des marches ont à nouveau été sablées afin de les rendre moins acérées.

Une nouvelle barre horizontale a été placée le long de l'escalier afin de permettre aux usagers de prendre appui, s'ils le désirent, lors de l'exécution de mouvements. Les barres supplémentaires rajoutées dans les sections peu profondes des deux bassins permettent aussi, au besoin, d'accroître la stabilité lors de l'exécution d'exercices.

L'ancien lève-personne qui ne permettait pas de desservir le petit bassin a été remplacé par un lève personne plus costaud qui est ancré à même le mur de la piscine par un poteau métallique. Ce lève-personne devrait être à même d'accommoder les personnes de tous gabarits et faciliter le travail des surveillants et accompagnateurs.

Enfin, il faut aussi mentionner le travail du service d'hygiène et salubrité qui a redonné son éclat à la plage de la piscine par un nettoyage en profondeur de la surface. Le maintien de la propreté de cette plage composée de tuile rugueuse, pour favoriser l'adhérence, demeure un défi. Pour cette raison, je vous rappelle que le port de chaussures dans l'enceinte de la piscine est proscrit.

Je profite de l'occasion pour souhaiter une bonne année et de la santé à tous nos membres.

Jean Ramsay

coordonnateur

Viomax

2275, Laurier E.
Montréal (Québec) H2H 2N8

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



Retrouvez-nous sur le Net!

viomax.ca

et sur Facebook

www.facebook.com/visaumaximum/



Parce que les grands projets ne se réussissent jamais seuls, en 2019 nous mettons toutes nos compétences à votre service. Toute l'équipe de Viomax vous adresse ses meilleurs vœux de réussite pour les objectifs que vous vous êtes fixés et vous remercie de la confiance que vous nous accordé ainsi que votre soutien et collaboration.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2018

Merci pour vos dons! Continuons d'avancer ensemble vers notre objectif.

Vous pouvez contribuer sur place au 2295, rue Laurier Est - Montréal (Québec) H2H 1L6

par la poste au 2275, rue Laurier Est Montréal (Québec) H2H 2N8

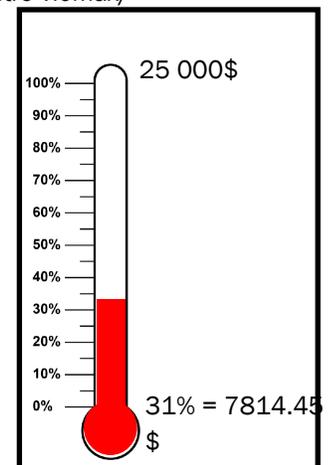
Via notre site: www.viomax.org

Par CanaDons: <https://www.canadahelps.org/fr/organismesdebienfaisance/le-centre-viomax/>

Pour plus d'informations,

appelez VIOMAX au:

514 527-4527 p. 2698



(Reçu officiel à partir de 20\$ ou sur demande)



Joyeux anniversaire à Caroline Jeanson (SN), 11 janv.

et Sara Bourcier-Dupuis (kin-SN) 13 janv.