

Lis-O-Max

Sommaire :

- > De l'eau, quoi de mieux pour s'hydrater en pleine chaleur
- > 20e AGA de Viomax
- > L'acquisition d'un 2e Motomed
- > Anniversaire



Dans ce numéro :

Gagnante du certificat-cadeau	2
Augmentation des tarifs	2
Anniversaires des employés	3
Modification de l'horaire pour les activités aqua	3
Inscription 2018 et 2019	3
Suite de l'AGA	3
Tarifs et horaire 2018	4

Acquisition d'un 2e Motomed

La salle de conditionnement physique sera bientôt muni d'un 2e exerciceur Motomed grâce au effort des membres du conseil d'administration et des généreux dons de donateurs.

En effet, nous avons bénéficié d'une somme de 4000\$ en don pour l'achat d'un appareil pédalier motorisé pour les jambes et, en option, pour les membres supérieurs.

M. Massé et M. Berthiaume avait déjà rassemblé une somme partiel, ce qui complètera les dons pour l'acquisition du Motomed.

Merci du fond du cœur des efforts et de la générosité de tous nos donateurs!

20e AGA de Viomax

Le 4 juillet dernier a eu lieu la 20e assemblée générale annuelle de Viomax. Lors de cette assemblée nous avons bien sur expliqué et approuvé les états financiers de l'année 2017-2018 qui se sont terminés avec un léger surplus. Ce



L'été, la chaleur et le soleil sont désormais au rendez-vous ! Youpi !

Il est donc important de penser à l'hydratation lors de grosses chaleurs et surtout lors d'activité sportive. Voici quelques informations importantes pour votre hydratation.

Saviez-vous que notre corps est composé de plus de 60% d'eau et qu'il est important de s'hydrater afin de ne pas diminuer ce niveau essentiel, voire vital ? Toute perte, si petite soit elle, affecte les performances du corps (physique et psychologique) et une trop grande déshydratation pourrait causer de sérieux malaises.

Il est important de boire peu, mais souvent (à toutes les 15 minutes environ). Lorsque notre corps nous crie qu'il a soif, il est déjà trop tard, « C'est un signe trop tardif » insiste le Dr Recchia. Quand on est actif, la perte d'eau corporelle est accentuée et ce à cause de la transpiration. Il est donc primordial de boire avant, pendant et après

l'activité physique.

Voici les recommandations de l'American College of Sports Medicine :

- Boire suffisamment d'eau tous les jours
- Boire un demi-litre d'eau environ 2 heures avant une activité
- Boire durant l'activité
- Boire après l'activité afin de remplacer l'eau perdu

Alors avec votre bouteille d'eau à la main et votre sourire, continuez de bouger avec nous! Bonne été!

léger surplus est entre autre réussi par une collecte de fonds exceptionnelle que nous avons vécu avec vous chers membres durant l'automne 2017 et l'hiver 2017-2018. Sans vous l'année financière aurait été plus difficile. Par ailleurs, nous avons profité de l'occasion pour élire à l'unanimité les membres du

Conseil d'administration de Viomax qui était en élection cette année. Cela nous a permis aussi de mieux les connaître grâce à une brève présentation de ceux-ci.

Il y a eu 12 membres de Viomax qui se sont présentés à cette assemblée pour vous représenter. Ce fut un plaisir de pouvoir partager avec eux,

Félicitation à la gagnante du certificat cadeau de 50\$ de Viomax, Mme Béatrice Calmel pour sa présence à l'AGA du 4 juillet dernier. Merci de votre présence et participation Mme Calmel!



GAGNANTE DU CERTIFICAT CADEAU DU 20E AGA DE VIOMAX

Ce certificat est d'une valeur de :

50\$

Est utilisable sur toutes les activités de Viomax

Béatrice Calmel

Délivré
par:

Ne peut être échangé contre de l'argent. Conditionnel à La soumission du certificat médical ci-joint, à l'acceptation de celui-ci par le comité d'admission et l'achat obligatoire une carte de membre de 40\$ valable pour 1 an. Ce prix n'est pas monnayable.

Pour de plus amples renseignements vous pouvez communiquer avec le bureau de Viomax au 514-527-4527 poste 2329

Félicitations et bonne continuité dans votre pratique d'activité physique !

(CC 05-12-12-006)



L'augmentation des tarifs est de 1 % sur les abonnements pour la salle de conditionnement physique et les cours de groupe en gymnase et en piscine .

Nouvelle tarification

Après avoir réalisé l'analyse de nos prévisions budgétaires pour la prochaine année, le conseil d'administration ainsi que la direction ont pris la décision d'augmenter les tarifs des activités de Viomax. Nous avons dû faire ce choix afin de faire face à la hausse des charges financières qui pèsent sur notre organisme tout en tentant de maintenir l'ensemble et la qualité de notre offre de services.

La prochaine année comportera, à nouveau, un défi financier pour notre organisme en partie dû à ce problème récurrent d'un manque de subventions mais aussi relié aux pertes de

revenus occasionnées par la fermeture de la piscine de janvier à la mi-avril 2018. Il est à noter que l'augmentation sera appliquée sur tous les tarifs d'activité à revenus à compter de la période de pré-inscription pour la session d'automne, soit le 6 août prochain.

L'augmentation des tarifs est de 1 % sur les abonnements pour la salle de conditionnement physique et les cours de groupe en gymnase et en piscine incluant les séances de bains libres. Les tarifs pour les inscriptions à plus d'une activité (ex. 1 bain libre et 1 cours d'aqua-mouvement) seront

aussi revus à la hausse pour la session d'automne et vous seront communiqués très bientôt. La carte de membre et les séances d'entraînement privé (EP) ne seront pas touchées par l'augmentation. Nous tenons à vous remercier pour l'attachement renouvelé que vous manifestez à l'égard de Viomax et nous vous offrons nos plus cordiales salutations. En vous remerciant de votre compréhension!

La direction

Suite des tarifs à la page 3

Pour atteindre vos objectifs

Quoi? Entraînement privé en salle ou en piscine avec un kinésologue spécialisé et un suivi personnalisé.

Quand? Lors d'un RV fixé en dehors des heures de Viomax afin de permettre l'exclusivité de la salle et de la piscine.

Où? Au Centre Viomax ou chez le client (à sa demande)

Comment? En vous inscrivant auprès du chef d'équipe, Etienne Ranger: 514-527-4527 p. 2513

Combien? 46\$/heure





Viomax - CRME

Piscine du CRME

La session d'automne débute le 29 septembre 2018, le formulaire d'inscription sera bientôt disponible sur notre site Internet ou en communiquant avec le secrétariat de Viomax au 514-527-4527 p. 2329. La session comportera 11 cours. Trois baignades libres les samedis et dimanches sont offerts entre 9 h et 12 h aux enfants et jeunes jusqu'à l'âge de 21 ans.

Prix des baignades libres:

41\$ pour 2 personnes (l'enfant et un parent),
47\$ pour 3 personnes (l'enfant et 2 accompagnateurs),
52\$ pour 4 ou 5 personnes (l'enfant et 3 ou + accompagnateurs)

Joyeux anniversaire à Mohamed
Amine Samorah (2 juillet),



**CENTRE DE RÉADAPTATION CONSTANCE-LETHBRIDGE
REHABILITATION CENTER**

La session d'automne débutera vendredi 7 septembre et se terminera le 7 novembre 2018.

Les dates pour le paiement des activités pour la session d'automne restent à venir :

Prix : Aqua-mouvement : 69\$:1 fois/semaine,

Bain-Libre: 59\$: 1 fois/semaine

Veuillez vous informer au secrétariat de Viomax pour connaître les nouveaux tarifs des cours et baignades libres combinés: 514-527-4527 p. 2329, bureau: 144

Inscription: Été 2018

Vous pouvez continuer à vous inscrire aux activités de Viomax pour la session d'été 2018. Il reste toujours de la place dans les différents cours aquatiques et baignades libres. Informez-vous au secrétariat de Viomax, local 144.



Piscine

Modifications dans l'horaire des activités aquatiques du CRLB

Prenez notes des légères modifications dans l'horaire des activités aquatiques. En effet, il y aura plusieurs modifications dans l'horaire. Notamment, l'ajout d'un cours de natation adapté le mercredi à 18 h30.

Session automne 2018

Pré-inscriptions: 6 août

Inscriptions: à partir de 27 août

Session automne: 10 sept au 10 déc

Suite: 20e AGA de Viomax

de les écouter et bien sûr de des états financiers. Cette copie répondre à leur question du sera envoyée de façon électronique qu'on pouvait faire. Des questionnements importants laissent votre courriel à la réception. Il y aura des copies papier pour ceux et celles qui n'ont pas de courriel.

Un merci spécial à toute l'équipe de Viomax pour la préparation de cette AGA.

Il sera possible de consulter le rapport annuel sur notre site Internet: viomax.org Vous pouvez demander aussi une copie



TABLEAU DES ACTIVITÉS Dernière mise à jour				18-juil-2018			
VIOMAX SESSION AUTOMNE : 11 séances d'activités réparties sur 11 ou 12 semaines							
ACTIVITÉS AQUATIQUES							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN 11 sem.	FIN 12 sem.*	TARIFS \$
LUNDI	15:00-15:55	Aqua-mouvement	Débutant	10 sept.	3 déc.	ou 10 dec.	65,00 \$
	16:00-16:55	Aqua-dos					65,00 \$
	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	11 sept.	20 nov.	ou 27 nov.	65,00 \$
		Aqua-jogging	Avancé				
MERCREDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	12 sept.	merc. 21 nov.	ou 28 nov.	65,00 \$
	16:30-17:25	Dystro-max					65,00 \$
	17:30-18:25	Aqua-mouvement	Débutant				65,00 \$
	18:30-19:25	Natation adaptée					65,00 \$
JEUDI	12:00-12:55	Aqua-mouvement	Débutant	13 sept.	22 nov.	ou 29 nov.	65,00 \$
	15:00-15:55	Aqua-dos					65,00 \$
VENDREDI	16:30-17:25	Aqua-forme	Avancé	14 sept.	23 nov.	ou 30 nov.	65,00 \$
	17:30-18:25	Bain libre Adulte					59,00 \$
	18:30-19:55	Bain libre Tous					48 \$(6) 73
SAMEDI	16:00-17:30	Bain libre Tous		15 sept.	sam. 24 nov.	ou 31 nov.	\$ (12)
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 bain libre : 87 \$, 1 bain libre + 1 cours : 92 \$, 2 cours : 97 \$							
(voir réception pour tarifs de combo de 3 activités)						*en cas d'annulation	
ACTIVITÉS GYMNASE							
JOUR	HEURE	COURS	NIVEAU	DÉBUT	FIN (11 sem.)	FIN (12 sem.)	TARIFS \$
LUNDI	15:00-15:55	AVC	Débutant	10 sept.	3 déc.	ou 10 dec.	65,00 \$
MARDI	10:30-11:25	Club de marche	Débutant	11 sept.	20 nov.	ou 27 nov.	65,00 \$
MARDI	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous	11 sept.	20 nov.	ou 27 nov.	52,00 \$
JEUDI	12:15-13:25	AVC	Avancé	13 sept.	22 nov.	ou 29 nov.	87,00 \$
JEUDI	14:00-14:55	Club de marche	Débutant	13 sept.	22 nov.	ou 29 nov.	87,00 \$
VENDREDI	12:00-12:55	Arts martiaux	Débutant	14 sept.	23 nov.	ou 30 nov.	65,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	Groupe cardio	Tous	14 sept.	23 nov.	ou 30 nov.	52,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	AVC	Débutant	14 sept.	23 nov.	ou 30 nov.	65,00 \$
VENDREDI	15:30-16:25	Dystro-Max	Débutant	14 sept.	23 nov.	ou 30 nov.	82,00 \$
TARIFS ACTIVÉS COMBINÉES : 2 cours AVC : 97 \$, Groupe cardio : 78 \$							
ACTIVITÉS EN SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (SCP)							
JOUR		HEURE				DURÉE	TARIFS
LUNDI au VENDREDI		12:00-13:30		ABONNEMENT		3 mois	59,00 \$
		16:30-21:30				6 mois	90,00 \$
SAMEDI et DIMANCHE		9:00-14:00				12 mois	174,00 \$

Retrouvez-nous sur le Net!

viomax.org

Facebook.com/visaumaximum