

Lis-O-Max

Sommaire :

- > Joyeuses Pâques: congés fériés
- > Ré-ouverture de la piscine du CRLB
- > Session de printemps 2018

Congés fériés



Veillez noter que les jours fériés du 30 mars, 1e et 2 avril, Viomax sera fermé. Les activités du samedi 31 mars seront maintenues.

Activités aquatiques à la piscine du CRLB

Enfin, les activités de la piscine CRLB débuteront le 16 avril 2018. Les sessions de printemps et d'été pour la piscine du CRLB auront deux sessions de 8 cours avec 9 semaines en cas d'annulation. À partir du 16 avril toutes les

activités de Joseph Charbonneau seront transférées au CRLB.

Pour vous inscrire ou pour avoir la liste des activités et horaire, présentez-vous au secrétariat de Viomax au bureau 144 ou contactez-nous au 514-527-4527 p. 2329

Dans ce numéro :

Chandail Viomax	2
Entraînement privé	2
Dytro-Max: nouveau cours	3
Cours AVC	3
Piscine CRCL	3
Piscine du CRME	4
Anniversaires des employés	4



Procurez-vous le nouveau chandail de Viomax au couleur d'été bleu cyan au bas prix de 20\$.



Les nouveaux chandails sont arrivés. Vous pouvez-vous les procurer au secrétariat de Viomax, bureau 144, dans toutes les grandeurs au coût de 20\$. Nous avons choisi une couleur bleu cyan pour l'été.



Session de printemps 2018

du 30 avril au 21 juillet 2018

Inscriptions à partir du 9 avril 2018

Pour plus d'information sur nos activités horaires et coûts, contactez le bureau de Viomax au 514 527-4527 poste 2329 ou consultez le site Internet de Viomax: viomax.org



Nouveau chandail Viomax



ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS

Envie d'atteindre vos objectifs rapidement?

Si vous désirez avoir un suivi personnalisé en piscine ou en salle, sachez que nous offrons ce service sur rendez-vous. Ceci consiste à

- Bonifier votre programme d'entraînement

- Atteindre vos objectifs plus rapidement

- Confirmer que votre exécution d'exercice est bonne

Si vous êtes intéressé, veuillez vous renseigner auprès du chef d'équipe au 514-527-4527 p. 2513

Dystro-Max: Nouveau cours à Viomax

Dès le 4 mai un nouveau cours de groupe sera offert spécialement aux personnes atteintes de dystrophie musculaire. Le Dystro-Max sera un cours avec une partie cardiovasculaire, musculaire et d'étirements. Il aura lieu dans la salle de gym le vendredi et sera offert au coût de 81.50 \$.



inscrivez-vous dès maintenant au secrétariat de Viomax, bureau 144, 514-527-4527 p.2329

Cours AVC

Les cours AVC débutant pour les personnes et intermédiaire seront ceux ayant subi un AVC. Il faut être capable de toujours les lundis et vendredis de 15 h 30 à 16 h 30 au coût de 64\$ une fois semaine et 96\$ deux fois semaine. Tandis que le cours avancé sera les jeudis de 12 h à 13 h 30 au coût de 86.50\$. Dans ce cours, les exercices dirigés d'échauffements, de marche, d'équilibre et de coordination, sont spécialement conçus

Cours
AVC



Activités aquatiques à la piscine du CRCL

Il est temps de procéder à l'inscription de la session de printemps des activités aquatiques du Centre de réadaptation Constance-Lethbridge. Comme aux sessions précédentes, il vous sera possible d'effectuer votre paiement à deux dates précises: 4 et 11

avril. Si vous ne faites pas votre paiement lors de ces deux jours, vous devrez l'envoyer par la poste. Par après, vous ne pourrez plus remettre la somme sur le bord de la piscine. La session comporte de 11 cours (4 avril au 20 juin)

Prix :

Aqua-mouvement : 1 fois/sem: 64\$, 2 fois/sem: 96\$: et 3 fois/sem à 115\$:

Bain-Libre: 1 fois/sem: 58\$: et 2 fois/sem: 68\$

Tous ceux et celles qui étaient inscrits aux activités du mercredi au CRCL seront crédités dû à l'absence de sauveteur. Dès la session de printemps, Sara assurera la surveillance au CRCL pour les activités du mercredi. Merci de votre patience et compréhension!



constance-lethbridge
CENTRE DE RÉADAPTATION - REHABILITATION CENTRE

Viomax

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

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



Retrouvez-nous sur le Net!

viomax.org

[Facebook.com/visaumaximum](https://www.facebook.com/visaumaximum)

Piscine du CRME

La session de printemps débute le 21 avril 2018, alors ne tardez pas à vous procurer le formulaire d'inscription sur notre site Internet ou en communiquant avec le secrétariat de Viomax au 514-527-4527 p. 2329. La session comportera 11 cours. Trois bains libres les samedis et dimanches sont offerts entre 9 h et 12 h aux jeunes jusqu'à l'âge de 21 ans.

Prix des bains libres:

40,50\$ pour 2 personnes (l'enfant et un parent), 46,50\$ pour 3 personnes (l'enfant et 2 accompagnateurs), 51,50\$ pour 4 ou 5 personnes (l'enfant et 3 ou + accompagnateurs)

Joyeux anniversaire à Jean Ramsay (6 mars), Raphaëlle Adam-Morissette (14 mars), Samuel Desforges (14 mars) et Gino Fils-Aimé (21 mars)

