

Lis-O-Max



Sommaire :

- > Repas de Noël des membres
- > Cours disponibles
- > Anniversaires
- > Fermeture de Viomax pour la période du temps des fêtes
- > Piscine

Repas de Noël
POUR RÉSERVER

PLACES TOUJOURS DISPONIBLES

Date : Mercredi 13 décembre 2017
Heure : 17h00 à 21h00
Lieu : Gymnase de Lucie-Bruneau
Coût : Membre de Viomax : 20\$
 Non membre : 23\$

Achetez vos billets maintenant et jusqu'au 10 décembre!
 Souper, prix de présence, jeux et danse vous attendent!
Billets au secrétariat: bureau 144

Merci!

Venez partager un bon repas entre membres et l'équipe de Viomax.

Plaisir garanti!

Apportez votre vin!

À cause d'imprévus dans l'avancement des travaux de rénovation, l'ouverture de la piscine sera reportée au début de mars 2018 (lundi 5 mars 2018). Les directions du CIUSSS-Centre-Sud-de-l'île de Montréal et de Viomax sont profondément désolées pour tous les inconvéniens qu'occasionnent ce prolongement d'échéancier pour notre clientèle. Vous serez rapidement informé concernant le maintien ou non

pour la session d'hiver des activités aquatiques qui se tiennent les mardis après-midis à l'école Joseph-Charbonneau. Le succès de notre campagne de financement prend encore plus importance. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à notre campagne de financement en sollicitant vos proches pour des dons. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre implication !

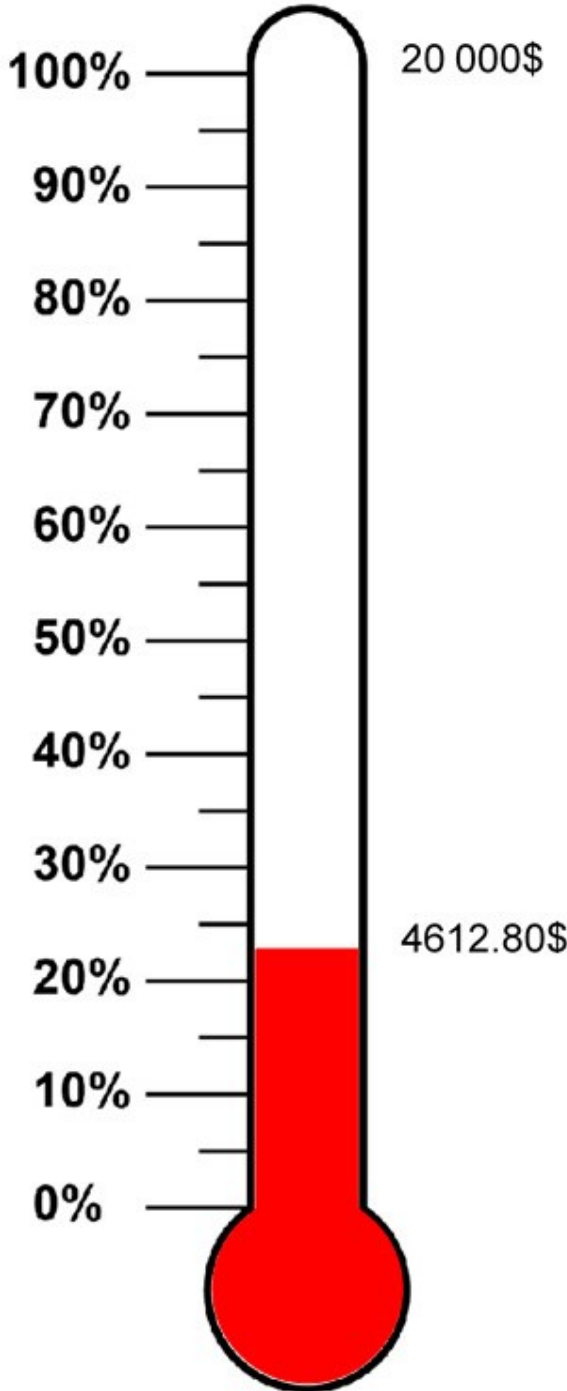
Dans ce numéro :

Objectif de la campagne	2
Entraînement privé	3
Un au revoir	3
Session hiver	3
Chandail de Viomax	3
Motomed à Viomax	3



En date du 17
novembre 2017
nous avons atteint
4612.80\$
Merci!

CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2017-2018



Merci pour l'aide et la contribution de tous nos donateurs membres et non-membres, des employés de Viomax et bien sûr des membres du conseil d'administration!



Entraînement privé



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

Départ partiel de Raphaëlle Morissette-Adam

Raphaëlle Morissette-Adam (kinésiologue) quittera partiellement l'équipe afin de relever de nouveaux défis. Nous désirons souhaiter à Raphaëlle une bonne continuation dans son cheminement professionnel. Merci Raphaëlle pour ton apport positif, ton énergie débordante et ta passion. Vous pourrez tout de même croiser Raphaëlle, puisqu'elle garde tout de même une soirée au sein de l'équipe de Viomax!

Session hiver 2018

Session hiver du 8 janvier au 30 mars 2018

Préinscription : 20 novembre au 4 décembre 2017

Inscriptions pour la session d'hiver à partir du 4 décembre 2017

Toutes inscriptions se font en personne au secrétariat de Viomax, bureau : 144

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

Nouveaux chandails de Viomax

Les nouveaux chandails de Viomax seront de retour très bientôt. Vous pourrez vous en procurer au secrétariat de Viomax, bureau 144 de toutes les grandeurs. Superbe cadeau pour le temps des fêtes.



Motomed à Viomax

La Motomed est maintenant accessible à la salle de conditionnement physique de Viomax. Passez le mot. À tous les midis et tous les soirs, vous avez le droit à une période de 10 minutes sous réservation. Merci à notre donateur Bourassa Savaria!



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/

Cours toujours accessible

Il reste encore des places dans les cours AVC du lundi et du vendredi à 15 h 30 ainsi que dans le cours mix-o-max du vendredi midi. 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 mix-o-max sont des exercices dont une partie cardiovasculaire, musculaire et d'étirement. Renseignez-vous à la réception et ils se feront un plaisir de vous renseigner.

514-527-4527 p.2329, bureau 144



Pour pallier à notre situation financière qui est plus difficile cette année, Viomax sera fermé pour la période des fêtes du samedi 15 décembre 2017 au 7 janvier 2018 inclusivement.

Retour des activités le 8 janvier 2018

Joyeux anniversaire à Annie Nguyen (2 nov.)

