

Lis-0-Max

Viomax sera fermé

Sommaire :

- > Bienvenue, au revoir et félicitation!
- > Congés
- > Entraînement privé
- > Journée fèves au lard
- > Anniversaire



Un membre de l'équipe ne sera plus des nôtres. Eh oui, après deux ans de bon service au sein de l'équipe, Ophélie Dassylva, quitte son poste de sauveteuse au CRLB. Ophélie, merci pour tout ton dévouement et ton travail de qualité. Tu as apporté une belle cohérence dans les cours de piscine.

Merci de ton assiduité énergique!



Dès la mi-septembre, Viomax accueillera au sein de son équipe un nouveau stagiaire. Kamy Dupont sera un stagiaire en kinésiologie qui fera du travail d'observation dans la salle de conditionnement physique. Donc vous pourrez le croiser les vendredis.

Nous aurons également une nouvelle employée au sein de l'équipe qui occupera la fonction de sauveteuse au Centre de réadaptation Marie-Enfant. Nayeli Vergas assurera la surveillance des bains-libres, les dimanches, auprès des tous petits dans les locaux de CRME.

C'est avec grand plaisir que Viomax annonce la nomination de Sara Bourcier-Dupuis comme chef-aquatique. En tant que chef-aquatique Sara viendra seconder le coordonnateur, entre autre, pour l'embauche des employés de ce secteur et la gestion des sous-locataires de la piscine du CRLB.

N'ayez crainte, clients de Viomax, Sara continuera de contribuer en tant qu'instructeur et entraîneur aux différentes activités physiques de Viomax. Nous lui souhaitons un franc succès pour ce nouveau défi.

Jean Ramsay
Coordonnateur

Dans ce numéro :

Cours de groupe en gymnase au CRLB et bienfaits	2
Cours de groupe en piscine au CRLB et bienfaits	3
Vignettes de stationnement	3

Pour atteindre vos objectifs

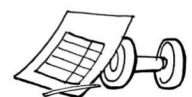
Quoi? Entraînement privé en salle ou en piscine avec un kinésologue spécialisé et un suivi personnalisé.

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

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

46\$/h



Pour bénéficier des bienfaits des cours en salle et en piscine, inscrivez-vous directement au secrétariat de Viomax, bureau 153.1



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 17 h

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.

C'est le temps des inscriptions, 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

Cours de groupe en gymnase CRLB

Cours	Clientèle
Cours AVC	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.
Distr-O-Max en salle	Destiné aux personnes ayant la dystrophie musculaire. 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.
Arts-martiaux	Initiation aux différents types d'arts martiaux/auto défense. Apprendre les techniques de bases, tout en améliorant la condition physique et gagner de la confiance en soi. Travailler sur la force, l'endurance et l'équilibre, tout en ayant du plaisir.
Club de marche	Ouvert à toutes les personnes ambulantes, cannes et déambulateur sont acceptés. Une heure de marche à l'extérieur pour 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.
Groupe cardio	Ouvert à tous. Maximum de 6 inscriptions par plage horaire. Une heure de cardio supervisé par un kinésologue. Évaluation cardio-vasculaire en début, milieu et fin de session pour mesurer concrètement la progression de chacun.

Dans ces cours hebdomadaire, blessures, protège les articulations et améliore la posture. tant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose. Cela atténue vos muscles et bénéficier des bienfaits des étirements. Le cardio donne une plus grande énergie et une meilleure endurance. Cela aide également à prévenir les maladies cardio-vasculaires. La musculation donne un renforcement musculaire: il évite les

Marcher régulièrement agit directement sur la circulation et les locomoteurs en réduisant le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral; en faisant baisser la tension artérielle; en diminuant le taux de cholestérol sanguin; en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose. Cela atténue également les conséquences négatives de l'arthrose et soulage les maux de dos. Marcher régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité. Dans la vie quotidienne, maîtriser son équilibre peut prévenir les chutes et les entorses et aider à être plus stable.

Suite à la page 3



Cours de groupe à la piscine CRLB

Comme vous l'avez remarqué il y a quelques changements dans la nomenclature des cours de groupe en piscine. Par contre, cela ne change en rien l'efficacité des exercices et mouvements donnés.

Il y a également une légère modification dans l'horaire du lundi. Le cours d'aqua-mouvement de 15 h a été remplacé par le cours d'aqua-dos et c'est le bain libre qui reprendra sa place à 16 h.

Pour des infos supplémentaires, contactez le secrétariat : 514-527-4527 p. 2329

Cours	Clientèle
Aqua-dos	Cours de conditionnement physique généralisé spécialement conçu pour les personnes ayant une douleur chronique au niveau cervicale, thoracique et/ou lombaire recherchant une expertise afin de mieux gérer sa douleur et de se remettre en forme.
Aqua-mouvement	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).
Dystr-O-Max aquatique	Destiné aux personnes avec dystrophie musculaire en eau chaude sans impact. Exercices amusants pour tonifier ses muscles tout en travaillant sa capacité cardiovasculaire visant une augmentation ou un maintien de son autonomie fonctionnelle chez ces participants.
Aqua-forme	Cours de conditionnement physique général dirigé par un kinésologue comprenant un échauffement actif, un travail cardiovasculaire, un travail musculaire, et des étirements
Aqua-jogging	Destiné à la clientèle pouvant faire des activités d'intensité moyenne de longue durée sans pause. Le client doit être très à l'aise dans l'eau (pouvant se déplacer seul dans l'eau, pouvant aller au centre de la piscine seul). Le cours contient des mouvements avec saut. Le cours exige une bonne endurance générale et peu de douleur à la mobilisation. Rythme de cours plus rapide, avec peu de pause. L'accent est mis sur un travail cardiovasculaire plus important et travail musculaire plus exigeant.
Bains libres	Baignades libres en eau chaude.

Suite de la page 2

Réaliser des exercices faisant travailler l'équilibre permet, en outre, de renforcer les muscles, de les tonifier et d'améliorer sa réactivité. Cela procure aussi un certain bien-être lié au sentiment de maîtrise. Les exercices permettant de développer la coordination des mouvements, peuvent être particulièrement efficaces chez les enfants ou les personnes âgées afin de générer une stimulation cognitive. C'est aussi un bon moyen de

développer ses facultés de concentration, particulièrement en début de séance avant d'évoluer vers des intensités plus élevées.

Tandis que les étirements permettent d'améliorer la performance, d'avoir une bonne souplesse, d'améliorer la coordination des mouvements, de stimuler la circulation sanguine, de réduire les tensions musculaires et de relaxer le corps.



À partir du 4 septembre, Viomax va commencer à vendre des vignettes de stationnement pour les membres. Il sera possible de vous procurer une vignette au secrétariat de Viomax, local 153.1. La vignette est valide pour la journée au coût de 5.50\$ l'unité. Assurez-vous, toutefois, d'avoir l'argent exact. Par contre, vous avez le choix de vous procurer 2 vignettes pour deux jours à 11\$ ou un livret de 10 vignettes pour 55\$.

* Les vignettes de stationnement seront disponibles seulement durant les heures d'ouverture du secrétariat.

Viomax

Journée fèves au lard 2018



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/

Le vendredi 12 octobre prochain aura lieu la 52e édition de la Journée fèves au lard en collaboration avec la Fraternité des policiers et des policières de Montréal. Pour seulement 7 \$, vous pourrez avoir un délicieux repas à l'ancienne comprenant une généreuse portion de fèves au lard maison, un petit pain, un dessert et un breuvage. **Donnez votre nom et paiement au secrétariat de Viomax au plus tard le 1e octobre 2018.** Ainsi vous pourrez passer récupérer votre repas prêt à emporter le 12 octobre prochain. L'an dernier, la Journée fèves au lard a permis de redistribuer plus de 74 000\$ à plus de 150 organismes communautaires, dont Viomax fait parti. Viomax est fier de pouvoir collaborer à cet événement important.

Un grand merci de votre générosité et bonne appétit!



Nous vous invitons à venir vous informer auprès du secrétariat de Viomax, local 153.1, dès que vous avez constaté avoir perdu un objet. Par contre, pour éviter un encombrement, nous garderons les objets durant un mois, jusqu'au 30 de chaque mois. Passé cette date, il est possible que nous ne puissions pas conserver les objets, donc nous en débarrasser. Merci de votre compréhension et collaboration!

Lundi de l'Action de grâce 2018

Le 8 octobre, Viomax sera fermé

Joyeuse action de
grâce et bon congé!



Joyeux anniversaire à
Wacim Bencheikh, kinésio-
logue (1 sept)

