

## **VIOMAX**

**SESSION AUTOMNE 2024 (du 16 septembre au 20 décembre) (14 semaines)**

Dates des inscriptions : 11-12 septembre entre 10h et 12h et entre 13h et 17h

Par téléphone : 514 527-4527 poste 712329

## **PROGRAMMATION**

### **ACTIVITÉS CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

---

#### **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Pour tous

Supervisé par des kinésiologues

16 septembre au 20 décembre inclusivement

Lundi au jeudi : (soirée)

- Groupe 1: 16h30 à 17h30
- Groupe 2: 17h45 à 18h45
- Groupe 3: 19h à 20h
- Groupe 4: 20h15 à 21h15

Jeudi et vendredi : de 12h à 13h

**Description** : Entraînement libre en salle de conditionnement physique sur appareils entièrement adaptés.

#### **TARIFS ACTIVITÉS EN PERSONNE**

1 activité par semaine: 60\$/session

2 activités par semaine: 100\$/session

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

---

Séances en bain chaud

Description : Offert à des pathologies spécifiques : douleurs chroniques, fibromyalgie et conditions particulières nécessitant une intervention en bain chaud thérapeutique.

Animé par : Vanessa Dolan les lundis

Animé par : Huy-Khang Vu les mercredis

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

### AQUAFORME LÉGER

**Description** : Exercices aquatiques dirigés, visant le développement de la mobilité générale et l'endurance musculaire.

Lundi de 17h à 18h (groupe 1) (Du 16 septembre au 16 décembre)

Mercredi de 18h à 19h (groupe 2) (Du 18 septembre au 18 décembre)

### AQUADOS

**Description** : Exercices aquatiques dirigés et sans impact pour les gens ayant des maux de dos chroniques.

Lundi de 18h à 19h (groupe 1) (Du 16 septembre au 16 décembre)

Mercredi de 17h à 18h (groupe 2) (Du 18 septembre au 18 décembre)

### BAIN LIBRE

Séance de bain libre

Lundi de 19h à 20h (Du 16 septembre au 16 décembre)

Mercredi de 19h à 20h. (Du 18 septembre au 18 décembre)

### TARIFS ACTIVITÉS AQUATIQUES

1 activité par semaine: 60\$/session

2 activités par semaine: 100\$/session

## ACTIVITÉS VARIÉES

---

### ÉTIROMAX

Pour tous

Animé par : Huy-Khang Vu, kinésologue - Amine Samorah, kinésologue

Min. 5 personnes Max. 12 personnes

Jeudi 13h15 à 14h15 en présentiel et virtuel (du 19 septembre au 19 décembre).

**Lieu :** Centre du plateau.

**Description :** Ces séances sont ouvertes à tous et permettent de mobiliser toutes les parties du corps, de diminuer les douleurs et le stress. Le cours est ainsi composé de 4 parties : échauffement, mobilisation, étirements et relaxation.

**Tarif :** 1 cours virtuel par semaine : 60 \$ (tarifs pour 13 semaines)

### COURS MULTISPORTS au Centre Lucie-Bruneau

Pour tous

Animé par : Étienne Archambault

Minimum 6 personnes Max. 12 personnes

Lundi 15h00 à 16h00 (Du 16 septembre au 16 décembre)

**Lieu :** au Centre Lucie-Bruneau

**Coût :** 5 \$/séance

**Description :** Séance de sport adapté, encadrée par des kinésologues. Les activités vous permettront de découvrir différents sports adaptés. Les séances auront lieu au centre du plateau.

### COURS MULTISPORTS au Centre du Plateau

Pour tous

Animé par : Lema Ahmad

Minimum 6 personnes Max. 12 personnes

Vendredi 13h15 à 14h15 (Du 20 septembre au 20 décembre)

**Lieu :** Centre du Plateau

**Coût :** 5 \$/séance

**Description :** Séance de sport adapté, encadrée par des kinésologues. Les activités vous permettront de découvrir différents sports adaptés.

## ACTIVITÉS VOLET PSYCHOSOCIAL

---

### GESTION DES ÉMOTIONS I

Pour tous

Animé par : Gabriel Fréreau Charest

Minimum 5 personnes Max. 10 personnes

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

**Date et horaire**: À confirmer

**Description** : Ce cours propose des ateliers ainsi que des périodes de discussion qui permettent de mieux se connaître et d'apprendre à utiliser des stratégies pour développer son autonomie affective.

### GESTION DES ÉMOTIONS II : Gestion des émotions et communication

Pour tous

Animé par : Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Minimum 5 personnes Max. 10 personnes

Mardi 13h00 à 14h00 en présentiel et virtuel (du 17 septembre au 17 décembre).

**Lieu** : Centre du plateau.

**Description** : Ce cours de groupe propose de développer ses connaissances en lien avec la gestion des émotions et la communication. Elle permet aux participants de faire des liens avec le processus d'adaptation face à une pathologie.

### GROUPE DE DISCUSSION ET DE COCRÉATION

Pour tous

Animé par : Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Max. 10 personnes

Mardi 14h00 à 15h00 en présentiel et virtuel (du 17 septembre au 17 décembre).

**Lieu** : Centre du plateau.

**Description** : Venez partager avec un groupe des expériences et des discussions enrichissantes, humaines et bienveillantes. Ces séances permettront d'échanger sur des enjeux communs à travers différents thèmes, pour atteindre vos objectifs personnels.

### MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

Pour tous

Animé par : Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Minimum 5 personnes Max. 15 personnes

Jeudi 14h15 à 15h00 en présentiel et virtuel (du 19 septembre au 19 décembre).

**Lieu** : Centre du plateau.

**Description** : Le terme pleine conscience peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner le ici et maintenant. Cet atelier vous permettra de développer des outils pour mieux gérer vos émotions et instaurer de nouvelles habitudes pour vivre plus légèrement.

Venez apprendre à utiliser les outils de pleine conscience dans votre quotidien et vivre l'expérience en groupe.

## FONDATION DES AVEUGLES – GESTION DES ÉMOTIONS ET GROUPE DE DISCUSSION

Pour tous

Animé par : Gabriel Frégeau Charest

Minimum 4 personnes Max. 8 personnes

**Lieu** : 2585 avenue Bennett

**Date et horaire** : À confirmer

**Description** : Cet atelier permet d'identifier et gérer ses émotions tout en ayant des outils à mettre en pratique au quotidien afin de mieux reconnaître ses besoins. L'atelier se focalise sur des échanges entre les participants lors de la période de discussion.

## TARIFS ACTIVITÉS EN PERSONNE ET EN VIRTUEL VOLET PSYCHOSOCIAL (tarifs pour toute la session)

1 cours virtuel par semaine : 17,50\$

2 cours virtuels par semaine : 25,50\$

3 cours virtuels par semaine : 30,00\$

4 cours virtuels par semaine : 35,00\$

## ATELIER SUR LA NUTRITION en présentiel et en virtuel

Pour tous, Max. 15 personnes en présentiel

**Lieu** : À confirmer

**Animé par** : À confirmer

**Date et horaire** : À confirmer

**Coût** : 15 \$

**Description** : Cet atelier a pour but d'enrichir ou d'introduire l'importance d'une bonne alimentation dans notre hygiène de vie. Les sujets abordés seront les nutriments retrouvés dans les groupes alimentaires, l'évaluation de ceux-ci sur une valeur nutritive, les apports nutritionnels recommandés, l'importance d'une alimentation saine pour certaines pathologies et conditions. Nous explorerons également certains comportements et astuces alimentaires pour mieux gérer votre niveau d'énergie quotidienne.