

# VIOMAX

## SESSION PRINTEMPS 2025 (du 31 mars au 20 juin) (12 semaines)

Dates des inscriptions : 26 et 27 mars 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

31 mars au 20 juin inclusivement

Lundi et mercredi (soirée) :

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

Mardi et jeudi (soirée) :

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

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 : Émilie Croisetière

**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 31 mars au 16 juin)

Mercredi de 18h à 19h (groupe 2) (Du 2 avril au 18 juin)

### 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 31 mars au 16 juin)

Mercredi de 17h à 18h (groupe 2) (Du 2 avril au 18 juin)

### BAIN LIBRE

Séance de bain libre

Lundi de 19h à 20h (Du 31 mars au 16 juin)

Mercredi de 19h à 20h. (Du 2 avril au 18 juin)

### TARIFS ACTIVITÉS AQUATIQUES

1 activité par semaine: 60\$/session

2 activités par semaine: 100\$/session

## **ACTIVITÉS VOLET SANTÉ EN PERSONNE ET EN VIRTUEL**

---

### **ÉTIROMAX**

Pour tous

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

Min. 5 personnes Max. 12 personnes

**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.

Jeudi 13h15 à 14h15 en présentiel et virtuel (Du 3 avril au 19 juin).

**Lieu** : Centre du Plateau

### **TARIF ACTIVITÉS EN PRÉSENTIEL VOLET SANTÉ**

1 cours virtuel par semaine : 60 \$

## ACTIVITÉS EN PERSONNE ET EN VIRTUEL : VOLET PSYCHOSOCIAL

### GESTION DES ÉMOTIONS I

Pour tous

Animé par : Gabriel Frégeau Charest

Minimum 5 personnes Max. 10 personnes

**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.

**Date et horaire**: Mardi 16h30 à 17h30 (Du 1<sup>er</sup> avril au 17 juin)

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

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

Pour tous

Animé par : Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Minimum 5 personnes Max. 10 personnes

**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.

À noter que ce cours est immédiatement suivi du cours Groupe de discussion et de cocréation.

**Date et horaire** : Mardi 13h à 14h en présentiel et virtuel (Du 1<sup>er</sup> avril au 17 juin)

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

### GROUPE DE DISCUSSION ET DE COCRÉATION

Pour tous

Animé par : Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Max. 10 personnes

**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.

À noter que l'inscription pour le cours de Gestion des émotions II est préalable pour ce cours.

**Date et horaire** : Mardi 14h à 15h en présentiel et virtuel (Du 1<sup>er</sup> avril au 17 juin).

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

## MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

Pour tous

Animé par : Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Minimum 5 personnes Max. 15 personnes

**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.

Jeudi 14h15 à 15h en présentiel et virtuel (Du 3 avril au 19 juin).

**Lieu** : Centre du Plateau

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

Pour tous

Animé par : Gabriel Frégeau Charest

Minimum 4 personnes Max. 8 personnes

**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.

**Date et horaire** : Mercredi 13h à 15h (Du 2 avril et 18 juin)

**Lieu** : 2585 avenue Bennett

## 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\$

### COURS MULTISPORTS au Centre Lucie-Bruneau

Pour tous

Animé par : Étienne Archambault

Minimum 6 personnes Max. 12 personnes

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

**Date et horaire** : Lundi 15h à 16h (Du 31 mars au 16 juin)

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

**Coût** : 5 \$/séance

### COURS MULTISPORTS au Centre du Plateau

Pour tous

Animé par : Lema Ahmad

Minimum 6 personnes Max. 12 personnes

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

**Date et horaire** : Vendredi 13h15 à 14h15 (Du 4 avril au 20 juin)

**Lieu** : Centre du Plateau

**Coût** : 5 \$/séance

### COURS MULTISPORTS au Centre du Plateau

Pour tous

Animé par : Marie Lévesque et Tasnim Ben Marzouk

Minimum 6 personnes Max. 12 personnes

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

**Date et horaire** : Vendredi 15h30 à 16h30 (Du 4 avril au 20 juin)

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

**Coût** : 5 \$/séance

## ATELIER ET GROUPE DE DISCUSSION POUR LES PROCHES-AIDANT.ES

Donné en partenariat avec Desjardins

Pour tous, Max. 15 personnes en présentiel

**Lieu** : Centre Lucie-Bruneau

**Animé par** : Véronique Pagé

**Date et horaire** : À confirmer

**Coût** : 15\$

**Description** : Le rôle des proches pour nos membres est essentiel. Parfois il peut être difficile de comprendre les enjeux que chacun peut vivre. Le but de cet atelier est d'offrir un espace de réflexion et d'échanges pour les membres et leurs proches aidants à l'aide d'activités portant sur la communication.

Cette activité est prévue pour la fin du mois de mai. La date est à déterminer en fonction de l'intérêt manifesté. Selon le nombre de participant.e.s, il peut y avoir une date en présentiel et une date en virtuel.

Contactez Sophie Drolet au 514-527-4527 poste 712681 pour indiquer votre intérêt ou pour poser vos questions.