

VIOMAX

SESSION SPÉCIALE HIVER 2022

Dates de la session : Lundi 17 janvier au vendredi 18 février

Dates des inscriptions : 10,11 et 12 janvier entre 10h et 12h et entre 13h et 17h

Tarifs :

1 cours virtuel / semaine	12,50\$
2 cours virtuels / semaine	20,50\$
3 cours virtuels / semaine	27,50\$
4 cours virtuels / semaine	32,50\$
5 cours virtuels / semaine	37,50\$

PROGRAMMATION

SOUTIEN VIRTUEL

INITIATION À LA PLATE-FORME ZOOM

À tous

Animé par Florence et Amine

Jeudi 13 janvier 2022 à 14h

Pour ceux qui le souhaitent, cette rencontre vous permettra de répondre à toutes vos questions afin que vous puissiez participer aux cours virtuels. Lors de la séance, vous ferez une initiation à la plateforme Zoom.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

ÉTIROMAX

À tous

Animé par Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance

Lundi: 12h-13h et Mercredi:14h-15h

Ces séances 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.

MUSCULATION

À tous

Animé par Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance

Mardi: 12h-13h

On connaît tous l'importance du rôle joué par les muscles dans notre organisme. Ces séances permettent de préserver les muscles et d'améliorer la force et l'endurance musculaire avec des exercices de musculation ciblés.

REMISE EN FORME

À tous

Animé par Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance

Jeudi: 16h30-17h30 et Vendredi:16h30-17h30

Ces séances permettent de maintenir une bonne condition physique grâce à une combinaison d'exercices de mobilisation, de musculation et de type cardiovasculaire.

ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

GROUPE DE DISCUSSION

À tous

Animé par Véronique Pagé

Lundi: 14h-15h

Pouvoir échanger avec un groupe dans le respect et l'entraide fait partie des habitudes qui peuvent nous aider à maintenir une bonne santé mentale et à favoriser le maintien d'un réseau social. Ce groupe de discussion permettra de partager avec vos pairs, sur différents enjeux liés aux saines habitudes de vie.

REMUE-MÉNINGES

À tous

Animé par Catherine De Courcy

Offert grâce à la collaboration d'Adaptavie

Mardi : 14h-15h

Avec Remue-méninges, entretenez vos connaissances et vos habiletés mentales tout en ayant du plaisir en bonne compagnie!

GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE

À tous ceux vivant avec de la douleur au quotidien

Animé par Mélissa Beckers

Mercredi 10h-11h

Lorsque la douleur contrôle votre vie, il est temps de lui faire un pied de nez et de retrouver les petits plaisirs quotidiens comme bouger. Ces rencontres vous permettront de comprendre, mais surtout d'avoir les outils pour mieux gérer la douleur chronique.

GESTION DES ÉMOTIONS ET PLEINE CONSCIENCE

À tous

Animé par Véronique Pagé

Jeudi: 15h-16h

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.