

## **VIOMAX**

### **SESSION HIVER 2022**

Dates des inscriptions : 15,16 et 17 février entre 10h et 12h et entre 13h et 17h

Par téléphone : 514 527-4527 poste 2329

## **PROGRAMMATION**

### **ACTIVITÉS EN PERSONNE : VOLET SANTÉ**

---

#### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Pour tous

Supervisé par des kinésiologues

21 février au 2 mai

Lundi au jeudi :

- groupe 1: 16h30 à 17h30
- groupe 2: 17h45 à 18h45
- groupe 3: 19h à 20h
- groupe 4: 20h15 à 21 h 15

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

#### TARIFS ACTIVITÉS EN PERSONNE (tarif pour toute la session)

1 activité par semaine: 60\$/session (10 séances)

2 activités par semaine: 100\$/session (20 séances)

### **ACTIVITÉS VIRTUELLES : VOLET SANTÉ**

---

#### ÉTIROMAX

Pour tous

Animé par : Huy-Khang Vu, kinésiologue - Amine Samorah, kinésiologue - Mireille Doucet-Lachance, stagiaire en kinésiologie

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

21 février au 23 mars

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

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.

## REMISE EN FORME

Pour tous

Animé par : Huy-Khang Vu, kinésiologue - Amine Samorah, kinésiologue - Mireille Doucet-Lachance, stagiaire en kinésiologie

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

24 février au 24 mars

Jeudi: 12h à 13h

Ce cours est ouvert à tous, peu importe l'âge ou la limitation. Ces séances permettent de maintenir une bonne condition physique grâce à une combinaison d'exercices de mobilisation, de musculation et cardiovasculaire.

## TARIFS ACTIVITÉS VIRTUELLES (tarifs pour toute la session)

1 cours virtuel par semaine (10 semaines): 12,50\$

2 cours virtuels par semaine (10 semaines): 20,50\$

3 cours virtuels par semaine (10 semaines): 27,50\$

4 cours virtuels par semaine (10 semaines): 32,50\$

5 cours virtuels par semaine (10 semaines): 37,50\$

## ACTIVITÉS VIRTUELLES : VOLET PSYCHOSOCIAL

### COMMUNICATION ET CONFIANCE EN SOI

Pour tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Max. 8 pers.

7 mars au 4 avril

Lundi: 14h-15h

Explorez le monde des émotions, apprenez à identifier vos besoins pour mieux communiquer avec les autres et développer la confiance en soi. C'est ce qui est proposé grâce à des exercices et des stratégies à mettre dans votre quotidien pour développer une plus grande autonomie affective.

### MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

À tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Max. 8 pers.

10 mars au 7 avril

Jeudi : 14h-15h

Le terme pleine conscience peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner le ici et maintenant. Ces cours vous permettront 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.

## TARIFS ACTIVITÉS VIRTUELLES (tarifs pour toute la session)

1 cours virtuel par semaine (10 semaines): 12,50\$

2 cours virtuels par semaine (10 semaines): 20,50\$

3 cours virtuels par semaine (10 semaines): 27,50\$

4 cours virtuels par semaine (10 semaines): 32,50\$

5 cours virtuels par semaine (10semaines): 37,50\$

## **ACTIVITÉS VIRTUELLES : ATELIERS**

---

### **ATELIER : COMMENT GÉRER LA DOULEUR**

À tous ceux vivant avec de la douleur au quotidien

Animé par Mélissa Beckers, kinésiologue

Max. 7 pers.

15 mars

Mardi 14-16h

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. Cet atelier vous permettra de comprendre, mais surtout d'avoir les outils pour mieux gérer la douleur chronique.

### **TARIF ATELIERS VIRTUELS**

15\$ par atelier