

## VIOMAX

### SESSION HIVER 2023

Dates des inscriptions : 09-10-11 Janvier entre 10h et 12h et entre 13h et 17h

Par téléphone : 514 527-4527 poste 2329

## PROGRAMMATION

### ACTIVITÉS VOLET SANTÉ EN PERSONNE

---

#### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE – en personne

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

Pour tous

Supervisé par des kinésiologues

**Dates et horaires :** 16 janvier au 31 mars 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 (jour) :

- 12h à 13h

**Lieu :** Centre de réadaptation

#### ÉTIROMAX – en personne

**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.

Pour tous

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

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

**Date et horaires :** 19 janvier au 30 mars

Jeudi :

- 13h15 à 14h15

**Lieu :** Centre communautaire du Plateau

#### TARIFS ACTIVITÉS VOLET SANTÉ EN PERSONNE (tarif pour 11 semaines)

1 activité par semaine: 60\$/session (11 séances)

2 activités par semaine: 100\$/session (22 séances)

## ACTIVITÉS VOLET SANTÉ EN PERSONNE (AQUATIQUES)

---

### **Note importante :**

Les séances en bain chaud sont offertes à des pathologies spécifiques : douleurs chroniques, fibromyalgie et conditions particulières nécessitant une intervention en bain chaud thérapeutique.

### AQUA FORME LÉGER – en personne

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

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

**Dates et horaires :** Du 16 Janvier au 29 Mars

- Groupe 1 : Lundi de 17h à 18h
- Groupe 2 : Mercredi de 18h à 19h

### AQUADOS – en personne

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

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

**Dates et horaires :** Du 16 Janvier au 29 Mars

- Groupe 1 : Lundi de 18h à 19h
- Groupe 2 : Mercredi de 17h à 18h

### TARIFS ACTIVITÉS VOLET SANTÉ

EN PERSONNE (tarif pour 11 semaines)

1 activité par semaine: 60\$/session (11 séances)

2 activités par semaine: 100\$/session (22 séances)

## ACTIVITÉS VOLET SANTÉ EN VIRTUEL

---

### ÉTIROMAX – en virtuel

**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.

Pour tous

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

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

**Date et horaires :** 16 janvier au 27 mars

- Lundi de 14h à 15h

### TARIFS ACTIVITÉS VIRTUELLES (tarifs pour 12 semaines)

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

2 cours virtuels par semaine (12 semaines): 20,50\$

3 cours virtuels par semaine (12 semaines): 27,50\$

4 cours virtuels par semaine (12 semaines): 32,50\$

5 cours virtuels par semaine (12 semaines): 37,50\$

## ACTIVITÉS VOLET PSYCHOSOCIAL EN PERSONNE

### GESTION DES ÉMOTIONS ET COMMUNICATIONS – en personne

**Description :** Grâce à cet atelier, vous apprendrez à comprendre et mieux gérer vos émotions tout en développant des meilleures stratégies de communication avec soi et les autres.

Pour tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Min. 5 personnes Max. 10 pers.

**Dates et horaires :** 17 Janvier au 28 Mars 2023

- Mardi de 13h à 14h

**Lieu :** Centre communautaire du Plateau

*\*Possibilité d'assister aux activités en Zoom.*

### GROUPE DE DISCUSSION ET DE COCRÉATION – en personne

**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 et exercices, pour atteindre vos objectifs personnels.

Pour tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Max. 8 pers.

**Dates et horaires :** 17 janvier au 28 Mars 2023

- Mardi 14h à 15h

**Lieu :** Centre communautaire du Plateau

*\*Possibilité d'assister aux activités en Zoom.*

### MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE – en personne

**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.

Pour tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Minimum 5 personnes Max. 15 pers.

**Dates et horaires :** 19 janvier au 30 Mars 2023

- Jeudi : 14h15 à 15h

**Lieu :** Centre communautaire du Plateau

*\*Possibilité d'assister aux activités en Zoom.*

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

1 cours par semaine (11 semaines): 12,50\$

2 cours par semaine (11 semaines): 20,50\$

3 cours par semaine (11 semaines): 27,50\$

4 cours par semaine (11 semaines): 32,50\$