

## **VIOMAX**

### **SESSION AUTOMNE 2023**

#### **Date des inscriptions:**

5-6 septembre de 10h à 12h et de 13h à 17h

Comment s'inscrire ? Par téléphone au 514 527-4527 poste 2329

## **PROGRAMMATION**

### **ACTIVITÉS VARIÉES**

---

#### **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Pour tous

Supervisé par des kinésiologues

11 septembre au 15 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 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

1 activité par semaine: 60\$/session

2 activités par semaine: 100\$/session

#### **ÉTIROMAX**

Pour tous

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

Min. 5 pers. | Max. 12 pers.

**Le cours Étiromax en ligne sera de retour la session d'hiver 2024.**

Jeudi 13h15 à 14h15 et présentiel (du 21 septembre au 14 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.

#### **TARIFS ÉTIROMAX**

1 activité par semaine : 60 \$/session

## COURS MULTISPORTS

Pour tous

Animatrice : Marie Levesque

Minimum 6 personnes max. 12 pers.

**Groupe 1** : Lundi 15h00 à 16h00 (Du 11 septembre au 11 décembre)

**Lieu** : au centre Lucie-Bruneau

**Groupe 2** : Vendredi 13h15 à 14h15 (Du 15 septembre au 15 décembre)

**Lieu** : Centre du plateau

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

## TARIFS MULTISPORTS

5,00\$/ séance

## 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.

### TARIFS ACTIVITÉS AQUATIQUES

1 activité par semaine: 60\$/session

2 activités par semaine: 100\$/session

### AQUAFORME LÉGER

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

**Groupe 1** : Lundi de 17h à 18h (Du 18 septembre au 11 décembre)

**Groupe 2** : Mercredi de 18h à 19h (Du 20 septembre au 13 décembre)

### AQUADOS

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

**Groupe 1** : Lundi de 18h à 19h (Du 18 septembre au 11 décembre)

**Groupe 2** : Mercredi de 17h à 18h (Du 20 septembre au 13 décembre)

### BAINS LIBRES

**Les bains libres sont de retour !**

Lundi de 19h à 20h (Du 18 septembre au 11 décembre)

Mercredi de 16 à 17h (Du 20 septembre au 13 décembre)

## ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

---

### TARIFS ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

1 cours par semaine : 12,50\$	2 cours par semaine : 20,50\$
3 cours par semaine : 27,50\$	4 cours par semaine : 32,50\$

### GESTION DES ÉMOTIONS I : Découvrir ses émotions et sa créativité

À tous

Animé par Gabriel Fréreau Charest Minimum 5 personnes Max. 10 pers.

Mardi 16h30 à 17h30 en présentiel et virtuel (du 19 septembre au 12 décembre).

**Lieu** : Centre du plateau.

**Description** : Ces ateliers permettront de développer une meilleure connaissance de soi tout en développant votre créativité. Grâce à des activités ludiques vous apprendrez à découvrir les émotions dans le plaisir.

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

À tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée Minimum 5 personnes Max. 10 pers.

Mardi 13h00 à 14h00 en présentiel et virtuel (du 19 septembre au 12 décembre).

**Lieu** : Centre du plateau.

**Description** : À travers différents thèmes, vous pourrez approfondir vos connaissances en lien avec la gestion des émotions et la communication, pour mieux gérer le quotidien et entretenir des relations saines.

### GROUPE DE DISCUSSION ET DE COCRÉATION :

Pour tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée Max. 8 pers.

Mardi 14h00 à 15h00 en présentiel et virtuel (du 19 septembre au 12 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

À tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Minimum 5 personnes Max. 15 pers.

Jeudi 14h15 à 15h00 en présentiel et virtuel (du 21 septembre au 14 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.