

VIOMAX

SESSION Printemps 2024

Dates des inscriptions : 03-04 avril entre 10h et 12h et entre 13h et 17h

Par téléphone : 514 527-4527 poste 2329

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS VARIÉES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Pour tous

Supervisé par des kinésiologues

08 avril au 21 juin 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

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.

Jeudi 13h15 à 14h15 en présentiel et virtuel (du 11 avril au 20 juin).

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 ACTIVITÉS PRÉSENTIEL VOLET SANTÉ (tarifs pour 12 semaines)

1 cours virtuel par semaine : 60 \$

Cours Multisports au centre lucie bruneau

À tous

Animé par Marie Levesque

Minimum 6 personnes max. 12 pers.

Lundi 15h00 à 16h00 (Du 08 avril au 17 juin)

Lieu : au centre lucie bruneau

Coût : 5 dollars / séance

Description : Séance de sport adapté, encadrée par des kinésiologues. Les activités vous permettront de découvrir différents sports adaptés. Les séances auront lieu au centre du plateau.

Cours Multisports au centre du plateau

À tous

Animatrice : Marie Levesque

Minimum 6 personnes max. 12 pers.

Vendredi 13h15 à 14h15 (Du 12 avril au 21 juin)

Lieu : Centre du plateau

Coût : 5 dollars / séance

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

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.

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 08 avril au 17 juin)

Mercredi de 18h à 19h (groupe 2) (Du 10 avril au 19 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 08 avril au 17 juin)

Mercredi de 17h à 18h (groupe 2) (Du 10 avril au 19 juin)

Bain libre

Séance de bain libre

Lundi de 19h à 20h (Du 08 avril au 17 juin) Mercredi de 19h à 20h. (Du 10 avril au 19 juin)

TARIFS ACTIVITÉS AQUATIQUES

1 activité par semaine: 60\$/session

2 activités par semaine: 100\$/session

ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

GESTION DES ÉMOTIONS I : Découvrir ses émotions et sa créativité

À tous

Animé par Gabriel Frégeau Charest

Minimum 5 personnes Max. 10 pers.

Lieu : Centre lucie bruneau

Lundi de 16h30 à 17h30 en présentiel et virtuel (Du 08 avril au 17 juin)

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 09 avril au 18 juin).

Lieu : Centre du plateau.

Description : Grâce à cet atelier, vous apprendrez à mieux gérer vos émotions afin de développer une meilleure gestion de celle-ci, pour améliorer votre quotidien et développer une plus grande autonomie affective.

GROUPE DE DISCUSSION ET DE COCRÉATION :

Pour tous

Animé par Véronique Pagé, éducatrice spécialisée

Max. 10 pers.

Mardi 14h00 à 15h00 en présentiel et virtuel (du 09 avril au 18 juin).

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 11 avril au 20 juin).

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. `

Fondation des aveugles – Gestion des émotions et groupe de discussion

À tous

Animé par Gabriel Fréreau Charest

Minimum 4 personnes Max. 8 pers.

Lieu : 2585 avenue Bennett

Mercredi de 13h00 à 15h00 en présentiel et virtuel (Du 10 avril au 19 juin)

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

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\$

ATELIERS

Atelier sur la nutrition en présentiel et en virtuel

NOUVEAUTÉ DISPONIBLE EN MAI DATE À CONFIRMER

À tous (virtuel et en présentiel), maximum 15 en présentiel

Lieu : au 9050 Sherbrooke Est

Animé par (à confirmer)

Date et horaire : mois de mai

Coût : 15 \$

Description : Cet atelier a donc pour but d'enrichir ou d'introduire l'importance d'une bonne alimentation dans notre hygiène de vie. Les sujets abordés seront les nutriments retrouvés dans les groupes alimentaires, l'évaluation de ceux-ci sur une valeur nutritive, les apports nutritionnels recommandés, l'importance d'une alimentation saine pour certaines pathologies et conditions. Nous explorerons également certains comportements et astuces alimentaires pour mieux gérer votre niveau d'énergie quotidienne.