

# Lis-O-Max

## Janvier 2010



**Bonne et heureuse année 2010!**

NOUVEAU! Consultez aussi le Lis-O-Max au [www.viomax.org](http://www.viomax.org) !!



### Volleyball en fauteuil roulant

Viomax est toujours à la recherche de nouvelles recrues pour son activité de Volleyball en fauteuil roulant!

Quand: Jeudi 18h00 à 19h00

Lieu: Gymnase du 2295 Laurier Est

Coût: 30\$ (plus les frais de carte de membre)

Fauteuils roulants disponibles sur place!  
Venez faire votre essai gratuit!

### Aquaforme pour les personnes atteintes de Sclérose en plaques

Quand: Mardi 11h00 à 12h00

Lieu: Centre du Plateau (2275 boul. St-Joseph Est)

Coût: 50\$ (plus les frais de carte de membre)

Renseignez-vous auprès de Stéphanie au bureau de Viomax ou par téléphone au 514-527-4527 #2329

### Nouveaux appareils dans la salle de conditionnement physique!

Comme quelques uns d'entre vous l'ont certainement remarqués au courant des derniers jours, un nouvel appareil a fait son entrée dans la salle de conditionnement. Il s'agit d'un appareil pour les abducteurs et les adducteurs (intérieur et extérieur des jambes). Cet appareil est une gracieuseté de KinÉquip.

Dans les prochaines semaines, vous devriez également voir l'apparition d'un deuxième TheraVital. L'achat de ce deuxième appareil a été rendu possible grâce à une subvention de la Fondation Cusson.

Merci de votre générosité!

N'oubliez pas que pour faire l'ajout de ces exercices dans votre programme, vous devez en faire la demande aux kinésiologues dans la salle de conditionnement!

Bon entraînement!

### **SESSION HIVER 2010**

Début : 11 janvier 2010

Fin : 3 avril 2010

Très chers membres de Viomax,

Je vous écris ce petit mot pour vous annoncer que je quitterai Viomax à la fin janvier pour vivre de nouvelles expériences. Je tiens sincèrement à vous remercier pour ces deux dernières années vécues ensemble. Vous avez su me faire rire, vous m'avez gardé motivée et surtout vous m'avez montré à persévérer !



Pour moi, Viomax fût une expérience extraordinaire pendant laquelle j'ai beaucoup appris et beaucoup grandi. Que de plaisir j'ai eu à travailler dans un environnement aussi dynamique. J'ai rencontré des gens formidables et je repars avec des souvenirs inoubliables.



Merci ! Merci ! Merci !

Karine  
Coordonnatrice du secteur aquatique

## PROJET JEUNES ADULTES

*Vous avez entre 18 et 30 ans ?  
Vous cherchez à vous impliquer dans une  
activité destinée à des gens de votre  
âge ?*

Viomax a lancé un nouveau programme destiné aux jeunes adultes. Nous souhaitons que vous puissiez venir partager vos idées avec nous.

Coût: 30\$ (plus les frais de carte de membre)

Pour plus d'informations au sujet de ce groupe veuillez contacter Manh-Tien Nguyen, Coordonnateur au Secteur jeunesse, au 514-527-4527 poste 2681, ou au [jeunesse@viomax.org](mailto:jeunesse@viomax.org).

## YOGA ADAPTÉ

Le cours de yoga adapté est de retour cette année!



Quand: Vendredi de 12h15 à 13h15

Où: Gymnase de Viomax

Coût: 70\$ (plus les frais de carte de membre)

Il y a encore des places disponibles! Vous pouvez aussi venir faire un cours d'essai au coût de 10\$. Marie-Ève Corriveau, Kinésologue – Professeure de Yoga, se fera un plaisir de vous accueillir!

Pour plus d'informations, rencontrez Stéphanie au bureau de Viomax, ou téléphonez au 514-527-4527 poste 2329.

## BOCCIA

**Où?** Centre MAB-Mackay (3500 Boul. Décarie)

**Quand?** Samedi 9h00 à 10h00

**Coût?** 30\$ par session (en plus de la carte de membre annuelle)

**Comment s'inscrire?** En se présentant au bureau de Viomax et en devenant membre Viomax!

Pour informations:  
514-527-4527 #2681  
ou  
[jeunesse@viomax.org](mailto:jeunesse@viomax.org)

## JOYEUX ANNIVERSAIRE!



**15 janvier** : Christopher Neuss, Employé

**19 janvier** : Sonia Héroux, Employée

**26 janvier** : Denis Mercier, Bénévole

**30 janvier** : Étienne Piché, Bénévole

