

UN GYM PAS COMME LES AUTRES !



Notre centre d'exercices et de réadaptation est reconnu pour la qualité de ses professionnels et ses équipements adaptés.

- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Prêt d'équipement possible (certaines conditions s'appliquent)

Pour en profiter, il suffit de s'abonner.  
Horaire et tarifs sur [www.coeur.ca](http://www.coeur.ca)

LE PROGRAMME SANTÉ... NOTRE « TOUT INCLUS »

ÇA COMPREND QUOI ?

- L'expertise de notre nutritionniste et de nos kinésiothérapeutes
- 12 séances d'activité physique
- 12 capsules santé sur la saine gestion du poids
- 1 accès à plusieurs centres d'exercices
- 1 programme d'exercices
- 1 visite guidée d'épicerie
- 2 évaluations personnalisées



FRÉQUENCE, DURÉE ET COÛT

- 1 rencontre de 1 h 30 en groupe par semaine (lundi 18 h 30)
- Entraînements individuels à volonté !
- 12 semaines
- Seulement 220 \$ plus taxes (valeur de 420 \$)

CLUB DE MARCHÉ

Audio sous forme de balado à télécharger pour vous accompagner lors de vos marches. Ce balado vous guidera à faire un échauffement, des intervalles de marches rapides et à intégrer des exercices musculaires lors de vos sorties. Chaque épisode sera envoyé les lundis à 15h30.

40\$ + taxes | 45 minutes par séance | 6 semaines

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES OFFERTS GRATUITEMENT À NOS MEMBRES



Sur référence d'un professionnel de la santé. Parlez-en à votre médecin !

- Enseignements sur la maladie chronique
- Programme de réadaptation pour personnes atteintes d'une maladie chronique
- Programme de prévention pour les personnes présentant des facteurs de risque
- Programme « La vie après un AVC »
- Clinique de saine gestion du poids
- Programme de réadaptation oncologique «Le Détour» en collaboration avec



Nous comptons sur une équipe de professionnels qui ont à cœur votre santé ! Ces professionnels sont disponibles en consultation individuelle en personne ou virtuellement. Plusieurs assureurs remboursent ces frais.

Prenez rendez-vous en téléphonant au 418 227-1843 ou en ligne sur [www.coeur.ca](http://www.coeur.ca)

KINÉSIOLOGUE

- Accompagnement personnalisé dans l'atteinte de vos objectifs
- Analyse de la composition corporelle
- Bilan de santé du cœur
- Entraînement privé
- Évaluation de la condition physique
- Balance par bio-impédance
- Intervention en entreprise (conférence, cours de groupe, entraînement)
- Programme d'exercices personnalisé



NUTRITIONNISTE



- Accompagnement personnalisé dans l'atteinte de vos objectifs
- Cours de cuisine
- Cours de cuisine pour personne diabétique
- Évaluation nutritionnelle
- Intervention en entreprise (conférence, cours)
- Plan de nutrition

KINÉSITHÉRAPEUTE



- Rééquilibrage musculaire
- Mobilisation douce
- Soins de massage thérapeutique
- Traitement de douleurs chroniques

MASSOTHÉRAPEUTE

- Drainage lymphatique manuel
- Massage aux coquillages chauds
- Massage Lomi-lomi
- Réflexologie des pieds
- Massages de détente, suédois, intramusculaire et bio corporel



ATELIERS-CONFÉRENCES SANTÉ AVEC NUTRITIONNISTE

Ateliers de 1h30 comprenant :

- Conseils pratiques en cuisine
- Recettes santé
- Dégustations incluses!

40 \$ plus taxes / atelier

(+ 20 % de rabais si inscription à toutes les thématiques)

THÉMATIQUES DE L'AUTOMNE

Cuisine végétarienne et végétalienne  
Recettes savoureuses pour intégrer les sources de protéines végétales sous toutes les formes à votre alimentation.

15 septembre | 18h  
29 septembre | 10h

Recettes en pot

Idées de mets principaux et de desserts qui se cuisinent ou se préparent en pot. Idéal pour les lunches ou les portions individuelles!

10 novembre | 18h  
24 novembre | 10h



Les pâtes  
Pour cuisiner les pâtes sous différentes formes... et même apprendre à cuisiner des pâtes fraîches!

13 octobre | 18h  
27 octobre | 10h

Bouchées de Noël

Idées de bouchées santé pour impressionner vos invités.

8 décembre | 18h  
15 décembre | 10h

CONFÉRENCES

Conférences d'une heure suivie d'une période de questions de 30 minutes portant sur divers sujets touchant la nutrition. 15\$ + taxes/conférence.

- Le gras, le sucre, le sel : mieux les connaître pour mieux choisir | 22 septembre 18h
- Les tendances alimentaires | 20 octobre 18h•
- Gestion saine du poids : Comment y arriver sans tout sacrifier? | 17 novembre 18h

VISITE GUIDÉE D'ÉPICERIE



Faites des choix éclairés et apprenez à lire le tableau de la valeur nutritive.

Au IGA Rodrigue & Filles  
6 octobre, 3 novembre et 1er décembre | 18h  
15 \$ plus taxes

ATELIERS « L'ALIMENTATION POUR LA PERSONNE DIABÉTIQUE »

- 4 cours de 2 heures
- Apprendre à mieux contrôler sa glycémie et cuisiner des recettes adaptées
- Dégustations incluses !

Les mercredis 14 et 28 octobre,  
11 et 25 novembre | 18h  
132 \$ plus taxes





VOTRE santé au **cœur** de nos activités

**NOUVEAUTÉ :** Procurez-vous l'un de nos 5 «Passeport du cœur» afin d'avoir accès à plusieurs cours et services! Informez-vous!

**NUTRITION** Pour tous les services offerts par la nutritionniste, voir le recto.

**COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
Cours encadrés par des kinésiologues

**Maintien et mise en forme 1**

Exercices variés s'adressant à toute personne qui débute l'entraînement et qui souhaite se remettre en forme graduellement dans un environnement sécuritaire et motivant! Cours adapté avec des exercices qui ne vous obligent pas à aller au sol.

**Maintien et mise en forme 2**

Exercices variés s'adressant à toute personne ayant une condition physique dans la moyenne et la capacité de faire des exercices au sol. Alternatives proposées en cas de restrictions.

**Maintien et mise en forme 3**

Exercices variés et encore plus complexes! Vous êtes en mesure de faire des sauts et de maintenir une course pendant 30 secondes? Ce cours est fait pour vous!

**Maintien et mise en forme avec alternatives**

Entraînement varié avec une portion cardiovasculaire, de musculation et d'étirement. S'adresse à toute personne désirant améliorer sa condition physique dans un environnement sécuritaire et motivant. Des alternatives seront proposées pour adapter les exercices selon la condition de chaque participant.

**Entraînement en circuit**

Alternance entre des exercices musculaires et cardiovasculaires dans notre centre d'exercices.

**Cardio-vélo / stretching > AJOUT DE PLACES!**

Excellent choix si vous désirez améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre souplesse. Mixte de 30 minutes de vélo et de 30 minutes de stretching.

**Step / stretching**

Mixte de 30 minutes de step et de 30 minutes de stretching. Dynamique et relaxant.

**Tout c'qui bouge : expérimentez tous nos cours !**

Mixte de tous les cours qui sont offerts par nos professionnels. C'est l'occasion parfaite pour expérimenter une nouveauté chaque entraînement!

**Cardio-danse et musculation**

Cours rythmé sur des pas de danse et des exercices dynamiques, le tout animé par notre kinésiologue Jean-Samuel. Ce cours suscitera votre capacité cardiovasculaire ainsi que votre coordination pour l'enchaînement des mouvements dans une ambiance de plaisir!

**Cardio-vélo > AJOUT DE PLACES!**

Vous aimez le vélo et vous voulez améliorer votre cardio? Ce cours est pour vous! Aucune expérience requise : il suffit de savoir pédaler!

**Step-muscu**

Alternance entre des exercices sur step et des exercices de musculation. Très stimulant!

**Programme SANTÉ**

Notre programme le plus complet! Pour voir tout ce qu'il comprend, consultez le recto.

**Maintien et mise en forme - COURS VIRTUEL**

Entraînement varié avec une portion cardiovasculaire, de musculation et d'étirement. S'adresse à toute personne désirant améliorer sa condition physique... dans le confort de son foyer! Des alternatives seront proposées pour adapter les exercices selon la condition de chaque participant. Vous n'aurez pas besoin de matériel.

**PRATIQUES DOUCES**

Cours offerts par nos kinésiologues ou des enseignants accrédités

**Posture et tonus**

Exercices et enseignements conçus pour rendre moins inconfortables l'arthrose, l'arthrite, la tendinite, les maux de dos, etc.

**Stretching**

Séances pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps, prévenir les maux de dos et améliorer la mobilité des articulations. Redonne aux muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tension.

**NIVEAU AVANCÉ (A)** Séances d'exercices visant à travailler davantage la posture, l'équilibre et la coordination. Les postures sont plus complexes puisqu'elles sollicitent souvent un étirement et un effort musculaire simultanés. Résultat: une séance plus efficace! Vous devez être en mesure de vous tenir sur une jambe pendant 30 secondes et aller au sol.

**Ballon suisse**

Exercices en douceur sur ballon suisse pour développer l'équilibre, la coordination et la posture tout en combinant des étirements et des exercices de renforcement musculaire.

**Baladi thérapeutique** Enseignante: Caroline Roy

Danse ancienne qui favorise l'ouverture à une union et à une communication avec le corps et l'esprit. Reconnectez avec votre féminité sacrée. **NIVEAU DÉBUTANT (D)** **NIVEAU INTERMÉDIAIRE (I)**

**Méditation en éveil de la conscience** Enseignante : Caroline Roy

Faire un avec ses pensées, ses paroles et ses actions pour trouver son pouvoir intérieur. C'est le début d'une transformation et d'une transmutation divine.

**Tai Chi** Enseignant: John Viens

Enchaînements amples et harmonieux exécutés avec lenteur et grâce. Synchronisation de la respiration et des mouvements. **NIVEAU DÉBUTANT (D)** **NIVEAU AVANCÉ (A)**

**Richesse du yoga** Enseignante : Chantal Poulin

Viniyoga dynamique et statique s'adaptant à toutes les conditions physiques. Améliore la souplesse et la force.

**Yoga multi-niveaux** Enseignante : Chantal Poulin

Yoga accessible à tous.

**Yoga intermédiaire** Enseignante : Lisette Gagnon

Salutation au soleil décortiquée, prânâyâma, relaxation et méditation. Pour les gens déjà initiés au yoga.

**HORAIRE**

Saint-Georges

Beauceville

**COÛT ET DURÉE**

Lundi 9h45 Mardi 11h Mercredi 9h45 Jeudi 15h15	●		100 \$ + taxes 1 heure par séance 12 semaines	
Lundi 13h Mardi 19h Mercredi 11h Jeudi 17h Vendredi 8h30	●			
Mercredi 8h30 et 17h15 Vendredi 9h45	●			
Lundi 14h30 Jeudi 9h45		●		
Mardi 13h Mercredi 19h	●			
Lundi 11h	●			
Mardi 9h45 Jeudi 19h15	●			
Lundi 18h30 Mercredi 18h30		●		
Mardi 17h Samedi 8h45	●			
Jeudi 11h	●			
Lundi 17h Mardi 18h15 Jeudi 9h45 et 18h15	●			90 \$ + taxes 45 minutes par séance 12 semaines
Lundi 18h15	●			
Mercredi 13h	●		220 \$ + taxes 90 minutes par séance 12 semaines	

Lundi 13h30	En ligne	90 \$ + taxes 45 minutes par séance 12 semaines
-------------	----------	---

**HORAIRE**

St-G.

Beaucev.

**COÛT ET DURÉE**

Jeudi 9h30	●		100 \$ + taxes 1 heure par séance 12 semaines	
Lundi 16h30 Mardi 11h et 19h15 Mercredi 16h15 (A) Jeudi 10h45	●			
Lundi 15h45 Jeudi 10h45		●		
Jeudi 18h	●			
Lundi 9h (D)	●			120 \$ + taxes 1 heure par séance 12 semaines
Vendredi 9h (I)	●			150 \$ + taxes 75 minutes par séance 12 semaines
Lundi 18h Mercredi 10h15	●			120 \$ + taxes 1 heure par séance 12 semaines
Lundi 15h15 et 19h30 (D)	●			150 \$ + taxes 1 heure par séance 12 semaines
Mercredi 18h (A)	●			
Mardi 18h	●			120 \$ + taxes 1 heure par séance 12 semaines
Vendredi 10h45	●			
Mardi 16h15	●			180 \$ + taxes 90 minutes par séance 12 semaines

Pavillon du cœur Desjardins (siège social)

2640, boulevard Dionne  
Saint-Georges

Point de service Deflex Composite

253, route 108  
Beauceville ( Hôpital, porte 3, 4<sup>e</sup> étage )

Cours virtuel

Via la plateforme Zoom  
Le lien vous sera envoyé par courriel