



S'INSCRIRE  
À UN COURS

PRENDRE  
RENDEZ-VOUS AVEC  
UN PROFESSIONNEL

DEVENIR  
MEMBRE

MIEUX  
MANGER

S'ABONNER  
AU CENTRE  
D'EXERCICES

### 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.

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

ABONNEZ-VOUS !

### LE PROGRAMME SANTÉ... NOTRE « TOUT INCLUS »

#### ÇA COMPREND QUOI ?

- L'expertise de notre nutritionniste et de nos kinésithérapeutes
- 10 séances d'activité physique
- 10 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

INSCRIVEZ-VOUS !



#### FRÉQUENCE, DURÉE ET COÛT

- 1 rencontre de 1 h 30 en groupe par semaine (lundi 18 h 30)
- Entraînements individuels à volonté !
- 10 semaines
- Seulement 195 \$ plus taxes (valeur de 350 \$)

### 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 partenariat avec



Nous comptons sur une équipe de professionnels qui ont à cœur votre santé ! Ces professionnels sont disponibles en consultation individuelle. 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

- Évaluation de la condition physique
- Programme d'exercices personnalisé
- Entraînement privé
- Prescription d'activité physique
- Analyse de la composition corporelle
- Bilan de la santé du cœur



### NUTRITIONNISTE



- Évaluation nutritionnelle
- Plan de nutrition
- Accompagnement personnalisé dans l'atteinte de vos objectifs

### KINÉSITHÉRAPEUTE



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

### MASSOTHÉRAPEUTE

- Massages de détente, suédois, intramusculaire et bio corporel
- Drainage lymphatique
- Réflexologie des pieds
- Et bien plus !



### ATELIERS-CONFÉRENCES SANTÉ AVEC NUTRITIONNISTE

Ateliers de 2 heures comprenant :

- Conseils pratiques en cuisine
- Recettes santé
- Repas complet inclus

35 \$ plus taxes / atelier  
(+ 20 % de rabais si inscription à tous les cours)



### THÉMATIQUES DU PRINTEMPS

#### Les légumineuses

Recettes de collations, repas et desserts dans lesquelles les légumineuses sont les vedettes!

8 avril | 10 h ou 18 h

#### Recettes en pot

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

13 mai | 10 h ou 18 h

#### Cuisine végétarienne et végétalienne

Recettes savoureuses pour intégrer les sources de protéines végétales sous toutes les formes à votre alimentation afin de consommer suffisamment de protéines.

22 avril | 10 h ou 18 h

#### Les pâtes

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

27 mai | 10 h ou 18 h

### VISITE GUIDÉE D'ÉPICERIE



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

Au IGA Rodrigue & Filles

Lundi 6 avril ou mardi 5 mai, 18 h

10 \$ plus taxes

### ATELIERS DE CUISINE POUR PERSONNE DIABÉTIQUE

4 cours de 2 heures

Apprendre à mieux contrôler sa glycémie et cuisiner des recettes adaptées

Dégustations incluses !

Les jeudis 18 h, dès le 21 mai

75 \$ plus taxes





Début de la session le 6 avril

20 % de rabais pour les membres  
10 % de rabais si inscription à plus d'une activité

VOTRE santé au **cœur** de nos activités

**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**

Niveau mise en forme 1 et 2

**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 vous d'expérimenter une nouveauté à chaque entraînement!

**Ballon suisse cardio**

Alternance entre des exercices de renforcement sur ballon suisse et des exercices cardiovasculaires. Développe aussi votre équilibre et votre coordination.

**Aquaforme**

Ce cours complet vous permettra de développer votre endurance cardiovasculaire, votre tonus musculaire ainsi que votre souplesse. Piscine chauffée à 86 degrés !

**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 !

**Club de marche > NOUVEAUTÉ**

Pour les marcheurs de tous les niveaux. Entraînement basé sur la perception à l'effort de chacun.  
Intérieur : Centre sportif Lacroix-Dutil      Extérieur: Passerelles

**Programme SANTÉ**

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

**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 / stretching > NOUVEAUTÉ**

Mixte de 30 minutes de ballon suisse et de 30 minutes de stretching. Excellent choix pour le 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.

**Yang Yin yoga** Enseignante: Natacha Jodoin

Mixte de yoga dynamique et de yoga doux. Développez votre endurance, votre force, votre flexibilité, en plus de relaxer votre corps. Pour tous les niveaux.

**Richesse du yoga** Enseignante : Chantal Poulin

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

**Yoga intermédiaire** Enseignante : Lisette Gagnon

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

HORAIRE	Saint-Georges	Beauceville	L'Œiseau Bleu	COÛT ET DURÉE
Lundi 9h45 Mardi 11h Mercredi 9h45 Jeudi 15h15	●			85 \$ + taxes 1 heure par séance 10 semaines
Lundi 13h Mardi 19h Mercredi 11h Jeudi 17h Vendredi 8h30	●			
Mercredi 8h30 et 17h30 Vendredi 9h45	●			
Lundi 14h30 Mercredi 16h Jeudi 15h		●		
Mardi 13h Mercredi 19h	●			
Lundi 11h	●			
Mardi 9h45 Jeudi 19h15	●			
Mercredi 18h30		●		
Mardi 17h Samedi 8h45	●			
Mercredi 17h15		●		
Mardi 9h30	●			89 \$ + taxes 1 heure par séance 10 semaines
Mardi 9h30 et 10h35 Mercredi 9h30 et 10h35			●	
Lundi 17h Mardi 18h15 Jeudi 9h45 et 18h15	●			85 \$ + taxes 45 minutes par séance 10 semaines
Lundi 18h15	●			
Jeudi 15h30	●			40 \$ + taxes 45 minutes par séance 10 semaines
Lundi 18h30	●			195 \$ + taxes 90 minutes par séance 10 semaines
HORAIRE	St-G.	Beaucev.	L'Œ.B.	COÛT ET DURÉE
Jeudi 9h30	●			85 \$ + taxes 1 heure par séance 10 semaines
Lundi 16h30 Mardi 11h et 19h15 Mercredi 16h30 <b>A</b> Jeudi 10h45	●			
Lundi 15h45		●		10 semaines
Lundi 10h	●			120 \$ + taxes 75 minutes par séance 8 semaines
Lundi 17h45 <b>I</b> Mercredi 9h <b>I</b>	●			
Vendredi 9h30 <b>D</b>	●			95 \$ + taxes 1 heure par séance 8 semaines
Mercredi 10h30 et 18h15	●			95 \$ + taxes
Mercredi 10h45		●		1 heure par séance 8 semaines
Mardi 18h	●			140 \$ + taxes 90 minutes par séance 8 semaines
Mardi 16h15	●			

Pavillon du cœur Desjardins (siège social)

Point de service Deflex Composite

L'Œiseau Bleu

2640, boulevard Dionne  
Saint-Georges

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

1020, 175<sup>e</sup> Rue  
Saint-Georges