



50 NOUVELLES SÉANCES DÉVELOPPÉES CET ÉTÉ !

Début de la session le 16 septembre

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

Nouveau lieu !  
Aquaforme  
en prime !

## COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cours encadrés par des kinésiologues

HORAIRE

Saint-Georges

Beauceville

Notre-Dame-des-Pins

L'Oiseau Bleu

COÛT  
ET DURÉE

### Maintien et mise en forme 1

Exercices variés (cardiovasculaires, ballon suisse, élastique, haltères, étirements, etc.) 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 aux restrictions physiques avec des exercices qui ne vous obligent pas à aller au sol.

Lundi 9h45  
Mardi 11h  
Mercredi 9h45  
Jeudi 14h30

●

### 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.

Lundi 13h  
Mercredi 11h  
Jeudi 17h  
Vendredi 8h45

●

### 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 !

Mercredi 8h30  
et 17h30  
Vendredi 9h45

●

### Maintien et mise en forme avec alternatives

Cours de jour : Niveau mise en forme 1 et 2  
Cours de soir : Niveau mise en forme 2 et 3

Lundi 14h et 18h30  
Jeudi 14h30

●

Mardi 18h30

●

85 \$ + taxes

1 heure  
par séance

10 semaines

### Entraînement en circuit

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

Mardi 13h  
Mercredi 19h

●

### Cardio-vélo / stretching

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

Lundi 11h

●

### Step / stretching

Mixte de 30 minutes de step suivi de 30 minutes de stretching. Dynamique et relaxant.  
Nouveau cours offert à Beauceville et le samedi !

Mardi 9h45  
Jeudi 19h15  
Samedi 8h45

●

Mercredi 18h30

●

### Aquaforme NOUVEAU

Ce cours complet vous permettra de développer votre endurance cardiovasculaire, votre tonus musculaire ainsi que votre souplesse. Piscine chauffée à 86 degrés ! (Débute exceptionnellement le 8 octobre 2019)

Mardi 13h30  
Vendredi 13h30

●

### 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!

Mardi 17h

●

### Cardio-vélo

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

Lundi 17h  
Mardi 18h15  
Jeudi 9h45 et 18h15

●

85 \$ + taxes

45 minutes  
par séance

10 semaines

### Step-muscu

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

Lundi 18h15

●

## PRATIQUES DOUCES

Cours offerts par nos kinésiologues ou des enseignants accrédités

HORAIRE

St-G.

Beaucev.

N-D-d-P.

L'O.-B.

COÛT  
ET DURÉE

### Posture et tonus

Exercices et enseignements conçus pour rendre moins inconfortables l'arthrose, l'arthrite, la tendinite, les maux de dos, etc. Nouveau ! Offert à Beauceville (début 18 septembre) et à L'Oiseau Bleu (début 10 octobre)

Mercredi 16h45

●

Jeudi 9h30

●

### Ballon suisse

Exercices en douceur sur ballon suisse pour développer l'équilibre, la coordination et la posture

Jeudi 13h15

●

85 \$ + taxes

1 heure  
par séance

10 semaines

### 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.

Lundi 16h30  
Mardi 11h et 19h30  
Mercredi 16h30 (A)  
Jeudi 11h

●

NOUVEAU NIVEAU AVANCÉ (A)

Lundi 9h30

●

Lundi 16h30  
Jeudi 10h30

●

120 \$ + taxes  
1 h 30 / séance

8 semaines

### Yoga méditation

Enseignante : Lisette Gagnon

Postures de yoga et méditation pleine conscience. Un équilibre parfait pour unir corps et esprit.

Mardi 16h30

●

### Hatha yoga doux

Enseignante : Hélène Gingras

Inspiré du yoga thérapeutique, il libère les tensions et active la pharmacie du corps. Convient aux personnes vivant de l'anxiété, du stress et des douleurs chroniques.

Vendredi 15h30

●

### Richesse du yoga

Enseignante : Chantal Poulin

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

Mardi 18h15

●

### Yang Yin yoga

Enseignante: Natacha Jodoin

Mixte de yoga dynamique et doux permettant de développer endurance, force, flexibilité en plus de relaxer votre corps.

Jeudi 16h30

●

Vendredi 11h

●

95 \$ + taxes

1 heure  
par séance

8 semaines

### Yoga prénatal

Enseignante: Sylvie Perron

Adapté aux besoins de la femme enceinte de plus de 12 semaines. Belle préparation à l'accouchement.

Lundi 18h  
Mercredi 14h30

●

### Yoga maman bébé

Enseignante: Sylvie Perron

Yoga postnatal en compagnie du nouveau-né. Maman tonifie son corps et bébé éveille le sien.

Mercredi 13h

●

### Méditation en mouvement

Enseignante : Caroline Roy

Prenez conscience des bienfaits et de l'impact de la méditation sur le corps, le cerveau et l'esprit. Méditation guidée et légers mouvements qui favorisent la conscience de notre corps et de nos pensées.

Mercredi 10h30

●

Mercredi 18h30

●

### Tai Chi intermédiaire

Enseignant : John Viens

Enchaînements amples et harmonieux exécutés avec lenteur et grâce. Synchronisation de la respiration et des mouvements.

Mercredi 18h15

●