



UN CENTRE D'EXERCICES PAS COMME LES AUTRES!



HORAIRE

Lundi	8 h à 20 h
Mardi	8 h à 20 h
Mercredi	8 h à 20 h
Jeudi	8 h à 20 h
Vendredi	8 h à 17 h
Samedi	8 h à 12 h
Dimanche	Fermé

TARIFS (taxes en sus)

Abonnement	Membre	Régulier
1 mois	62 \$	87 \$
3 mois	168 \$	235 \$
6 mois *	260 \$	364 \$
1 an **	418 \$	585 \$
À la carte - 10 séances	70 \$	100 \$
À la carte - 20 séances	120 \$	180 \$

* Pour les 10 ans du Pavillon du cœur, obtenez 10 % de rabais sur les abonnements de 6 mois et 1 an. Offre valide pour toute l'année 2023!

** Sac gratuit offert à l'achat d'un abonnement de 1 an.

Les avantages d'être abonné à **notre** centre d'exercices :

- Accès gratuit au gymnase pour jouer au badminton ou au pickleball;
- Équipement adapté pour les personnes à mobilité réduite;
- Un environnement sécuritaire et stimulant pour bouger!



KINÉSIOLOGUE ET ÉDUCATEUR PHYSIQUE

NUTRITIONNISTE

Pourquoi rencontrer un kinésologue ou un éducateur physique?

- Adopter et maintenir un mode de vie sain
- Améliorer :
 - Sa capacité ou son endurance cardiovasculaire
 - Son endurance et sa force musculaire
 - Sa flexibilité, sa mobilité et son équilibre
- Maintenir ou retrouver sa motivation
- Réduire les douleurs chroniques
- Faire évaluer sa condition physique
- Prévenir l'apparition de problèmes de santé



- Améliorer le contrôle :
 - De la glycémie;
 - De la tension artérielle
 - Du cholestérol
 - Etc.

Pourquoi rencontrer une nutritionniste?

- Prévenir l'apparition de problème de santé
- Adapter son alimentation à son état de santé :
 - Cholestérol
 - Diabète
 - Hypertension artérielle
 - Etc
- Améliorer :
 - Digestion
 - Relation avec la nourriture et son corps
 - Énergie et réduire la fatigue
 - Habitudes alimentaires
- Apprendre à cuisiner de nouveaux aliments



PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

Sur référence, parlez-en à votre médecin ou à notre équipe!



- 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
- Clinique de saine gestion du poids
- Programme de réadaptation oncologique «Le Détour»



**PROGRAMME DE RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE
«LE DÉTOUR»**

- S'adresse aux personnes qui traversent ou qui ont terminé un épisode de cancer.
- Rencontres de groupe interactives : capsules d'informations, partage et remise en forme.

Horaire

10 semaines | Mardi 13h30 à 15h
Prochain groupe à l'automne

Offert gratuitement grâce à :



Inscrivez-vous dès maintenant!

DEVENIR MEMBRE

Avantages d'être membre

Seulement 60 \$ (taxes incluses) par année!

- Tarifs **préférentiels**;
- **Priorité** d'inscription;
- Accès **gratuit** aux programmes communautaires (certaines conditions s'appliquent);
- Une bio impédance **gratuite**;
- **Conférences** gratuites;
- Accès gratuit au **gymnase** pour jouer au badminton ou au pickleball.

LE PAVILLON DU COEUR A 10 ANS!



Plusieurs activités sont prévues cette année pour célébrer les 10 ans du Pavillon du cœur.

Restez à l'affût en surveillant notre page Facebook!



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours encadrés par un professionnel en activité physique.

Nouveau | Aquaforme

Enseignante : Sylvie Gilbert

Lieu : Résidence L'Oiseau Bleu (1020 175e Rue, Saint-Georges)

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

Maintien et mise en forme

Entraînement varié avec une portion cardiovasculaire, de musculation et d'étirement. Des alternatives seront proposées pour adapter les exercices selon la condition de chaque participant.

Niveau 1 : Pour toute personne qui débute l'entraînement. Cours qui ne vous oblige pas à aller au sol.

Niveau 2 : Pour toute personne ayant une condition physique moyenne et ayant la capacité de faire des exercices au sol.

Niveau 3 : Pour toute personne ayant une bonne condition physique, capable de faire des sauts ou maintenir une course pendant 30 secondes et faire des exercices au sol.

Cardio-vélo / stretching

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 mixte

Lieu : Centre des loisirs de Beauceville, salle Armand Berberi (109 125e Rue, Beauceville)

Mixte d'exercices sur step, d'exercices de musculation et de stretching.

Tout c'qui bouge!

C'est l'occasion parfaite pour expérimenter une nouveauté à chaque entraînement!

Cardio-vélo

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

Cours Entre-Aînés (exclusif aux personnes de 50 ans et plus)

Sorties à pieds dans les parcs de Saint-Georges incluant des échauffements, des exercices musculaires et des étirements.

PRATIQUES DOUCES

Cours encadrés par un professionnel en activité physique ou des enseignants accrédités.

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.

Tai Chi | Niveau intermédiaire/avancé

Enseignant : John Viens

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

Richesse du yoga

Enseignante : Chantal Poulin

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

Yoga anti-âge

Enseignante : Chantal Poulin

Pratiques de yoga adaptées à votre condition personnelle sous forme de postures parfois debout, sur chaise ou sur tapis, selon votre préférence. Des exercices simples pour prévenir les chutes, développer la capacité respiratoire, la concentration, la mémoire et s'approcher de l'état de méditation. Le tout appuyé par la philosophie des yoga sutra de Patanjali.

Nouveau | Namasté maintenant

Enseignant : Stéphane Lachance

Pratiques méditatives et introspectives. Cette pratique guidée amène progressivement le corps à se libérer des tensions par l'exécution de mouvements doux. Les techniques utilisées favorisent la concentration, entraînent l'esprit à demeurer calme, centré et bienveillant pour glisser doucement dans le processus méditatif.

HORAIRE

Saint-Georges

Beauceville

COÛT
ET DURÉE
(taxes en sus)

Mercredi 9h15
Mercredi 10h15

●

●

Membre : 150 \$
Régulier : 180 \$
1 h/séance
10 semaines

Niveau 1
Mercredi 9h30
Jeudi 13h

●

●

Niveau 2
Lundi 13h
Vendredi 9h

●

●

Niveau 3
Vendredi 10h15

●

●

Membre : 120 \$
Régulier : 144 \$
1 h/séance
10 semaines

Mercredi 10h45

●

●

Mercredi 18h30

●

●

Jeudi 17h

●

●

Mardi 18h15
Jeudi 18h15

●

●

Membre : 104 \$
Régulier : 124 \$
45 min/séance
10 semaines

Jeudi 14h30

●

●

Membre : 12 \$
Régulier : 15 \$
45 min/séance
10 semaines

HORAIRE

Saint-Georges

Beauceville

COÛT
ET DURÉE
(taxes en sus)

Mercredi 16h
Vendredi 11h30

●

●

Membre : 120 \$
Régulier : 144 \$
1 h/séance
10 semaines

Mercredi 19h30

●

●

Mardi 18h

●

●

Membre : 122 \$
Régulier : 146 \$

Vendredi 9h

●

●

1 h/séance
10 semaines

Lundi 18h

●

●