



**PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES**

**10%** de rabais  
si inscription à  
plus d'une activité.

**Été 2024**  
2 juillet au 23 août 2024  
(reprise des cours de la Fête du  
Canada le 26 août )

Ouverture des inscriptions : Membre dès le 21 mai 2024 • Populaire (régulier) dès le 3 juin 2024.

COURS À L'INTÉRIEUR		HORAIRE	LIEU	DURÉE
<b>MAINTIEN ET MISE EN FORME</b>	Entraînement varié comprenant des exercices cardiovasculaires, musculaires et des étirements	Mercredi 10h00	Pavillon du cœur	1 h 8 semaines
<b>STEP MUSCU</b>	Alternance entre des exercices sur step et des exercices de musculation.	Lundi 18h00	Pavillon du cœur	1 h 8 semaines
<b>STRETCHING</b>	Séance pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps.	Vendredi 11h00	Pavillon du cœur	1 h 8 semaines

COURS À L'EXTÉRIEUR		HORAIRE	LIEU	DURÉE
<i>En cas de mauvais temps ou de chaleur importante, le cours sera offert dans les locaux du siège social du Pavillon du cœur.</i>				
<b>CARDIO-DANSE MUSCU</b>	Cours rythmé sur des pas de danse et des exercices dynamiques.	Lundi 9h00 Jeudi 10h00	Parc Veilleux	1 h 8 semaines
<b>CARDIO-BOXE</b>	Cours dynamique d'enchaînements de mouvements s'apparentant à la boxe pour travailler les muscles et le cardio!	Mardi 18h00	Parc des Sept-Chutes (gazébo)	1 h 8 semaines
<b>COURS ENTRE-AÎNÉS</b>	Entraînement varié comprenant des échauffements, des exercices musculaires et des étirements.	Mardi 9h30	Parc Veilleux	1 h 8 semaines
<b>STRETCHING</b>	Séance pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps.	Mardi 11h	Parc Veilleux	1 h 8 semaines
<b>RANDONNÉE PÉDESTRE</b>	Séances d'entraînement dans les parcours du parc des Sept-Chutes.	Vendredi 9h00	Parc des Sept-Chutes (Pavillon Alfred-Leblond)	1 h 8 semaines

**DEVENIR MEMBRE**

Seulement **60\$**

**PAR ANNÉE!**  
Taxes incluses

- Tarifs préférentiels
- Priorité d'inscription
- Accès gratuit aux programmes communautaires\*
- Une bio-impédance gratuite\*
- Accès gratuit au gymnase\*

\*Certaines conditions s'appliquent

**COÛTS**

Nombre de cours	Régulier	Membre
À la séance*	15 \$ (taxes incluses)	12 \$ (taxes incluses)
1 cours seulement (session complète)	84 \$ (plus taxes)	70 \$ (plus taxes)
Accès illimité à tous les cours**	168 \$ (plus taxes)	140 \$ (plus taxes)

\*Pour les cours à l'extérieur, veuillez payer en argent comptant sur place au moment du cours.

\*\*Pour les cours intérieurs, veuillez nous avertir de votre présence 24 h à l'avance.

Inscription et paiement en ligne au [www.coeur.ca](http://www.coeur.ca)  
Information : 418 227-1843 • [info@coeur.ca](mailto:info@coeur.ca)  
2640, boulevard Dionne, Saint-Georges (QC) G5Y 3X8