

# Programme d'activités physiques

## ÉTÉ 2026

Session du 6 juillet  
au 28 août

### Ouverture des inscriptions

Membre dès le 8 juin

Populaire (régulier) dès le 15 juin

Intensité



légère



modérée



élevée






### Cours à l'intérieur

Complexe communautaire santé Rodrigue & Filles

**HORAIRE**

**DURÉE**

**COÛT**  
(Taxes en sus)

Vitalité en douceur 	Séance d'exercices simples et d'intensité légère pour renforcer le corps, améliorer l'équilibre et favoriser l'autonomie au quotidien, effectués autour d'une chaise.	Mardi 11h00	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$
Vitalité & tonus 	Séance d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire d'intensité modérée visant à améliorer la force et l'endurance. Peut inclure des exercices au sol.	Lundi 11h00 Mercredi 9h30	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$
Vitalité sans limites 	Séance d'exercices d'intensité modérée à élevée visant à améliorer la force et l'endurance musculaire. Peut inclure des sauts et de la course.	Lundi 9h30	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$
Tout c'qui bouge 	Entraînement varié et motivant qui sollicite à la fois votre cardiovasculaire et vos capacités musculaires, selon des méthodes d'entraînements différentes !	Lundi 18h00 Mercredi 18h00	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$
Étirements 	Séance d'étirements et de mobilité pour améliorer la souplesse, la posture et réduire les tensions.	Mercredi 11h00	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$





### Cours à l'extérieur

Parc Veilleux

**HORAIRE**

**DURÉE**

**COÛT**  
(Taxes en sus)

Bouger avec bébé 	Cours pour les mamans axés sur la rééducation et la reprise de l'activité physique d'intensité modérée. <b>Ø de cours pendant les vacances de la construction</b>	Jeudi 10h30	50 min 6 sem	Membre: 90\$ Régulier: 108\$
Étirements 	Séance d'étirements et de mobilité pour améliorer la souplesse, la posture et réduire les tensions.	Vendredi 10h15	45 min 8 sem	Membre: 83\$ Régulier: 99\$
Vitalité plein air 	Séance d'entraînement par intervalle en plein air composées d'exercices variés, dynamiques, motivants et bons pour la santé.	Vendredi 9h00	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$
Danse en ligne  <b>Nouveauté</b>	Cours rythmé sur des pas de danse en ligne dans une ambiance motivante.	Jeudi 9h30	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$

En cas de mauvais temps ou de chaleur importante, le cours sera offert dans les locaux du Complexe communautaire-santé Rodrigue & Filles.

**LIEU**

**HORAIRE**

**DURÉE**

**COÛT**  
(Taxes en sus)

	Cours s'adressant aux 50 ans et plus comprenant une capsule sur les saines habitudes de vie et une séance d'activité physique.	<b>Beauceville</b> Salle Armand-Berberi	Mardi 9h00	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$
		<b>Saint-Joseph</b> Salle Desjardins Centre Frameco	Jeudi 9h00	60 min 8 sem	Membre: 96\$ Régulier: 115\$

**10% de rabais**

si inscription à plus d'une activité.

**DEVENIR MEMBRE**

SEULEMENT

**60\$**

**PAR ANNÉE!**  
Taxes incluses

- Accès gratuit aux programmes communautaires
- Tarifs préférentiels
- Inscription prioritaire
- Accès gratuit à certaines conférences
- Accès gratuit au gymnase
- Mesure de bio-impédance gratuite, tous les trois mois
- Participation gratuite au Cardiothon (1 h de vélo)

**INFORMATION ET INSCRIPTION**

www.coeur.ca • 418 227-1843 • info@coeur.ca  
2640, boulevard Dionne, Saint-Georges (QC) G5Y 3X8