

# Programme d'activités Automne 2026

PAVILLON  
DU CŒUR  
BEAUCE-ETCHEMIN



## Mot de la directrice

### Du nouveau, de l'énergie et du cœur !

Cet automne, le Pavillon du cœur Beauce-Etchemin se renouvelle : nouveau format de programme, équipe agrandie et nouveau service pour les bambins ! Notre programmation vous invite à bouger, à prendre soin de votre santé et à découvrir des activités accessibles, motivantes et adaptées à tous les âges. Que vous souhaitiez reprendre une bonne routine, essayer une nouveauté ou partager un moment actif en famille, c'est le temps de passer à l'action. Inscrivez-vous, invitez vos proches et venez créer votre santé avec nous !

-Chantal Quirion



## Événements à venir cet automne

Surveillez notre page Facebook  
& inscrivez-vous à notre infolettre  
pour ne rien manquer!



Scannez pour vous inscrire.



- |                               |                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 août                       | Inscription pour les membres<br>Cours de groupe                                                                    |
| 21 août                       | Tournoi du coeur                                                                                                   |
| 24 août                       | Inscription pour tous<br>Cours de groupe                                                                           |
| 3 septembre                   | Fermeture des bureaux administratifs<br>et du centre d'exercices pour notre<br>rencontre d'équipe de 12h30 à 17h00 |
| 7 septembre                   | Fermeture des bureaux administratifs<br>Fête du Travail                                                            |
| 12 septembre                  | Avant-midi famille Pirouette & Cabriole                                                                            |
| 13 septembre                  | Marche du Grand Dé foulement                                                                                       |
| 17 octobre                    | Grand Marche Pierre Lavoie                                                                                         |
| 9 novembre                    | Inscription pour les membres<br>Cours de groupe - Hiver 2027                                                       |
| 12 novembre                   | Lancement Cardiothon 2027                                                                                          |
| 16 novembre                   | Inscription pour tous<br>Cours de groupe - Hiver 2027                                                              |
| 1er décembre                  | Mardi, je donne!                                                                                                   |
| 8 au 18<br>décembre           | Début de la session<br>d'expérimentation                                                                           |
| 24 décembre<br>au 1er janvier | Début de la session<br>d'expérimentation                                                                           |

### Nous joindre

418-227-1843

info@cœur.ca

cœur.ca

**Suivez-nous sur Facebook**  
Pavillon du cœur Beauce-Etchemin

### Heures d'ouverture des bureaux administratifs

|          |              |
|----------|--------------|
| Lundi    | 8h30 - 16h30 |
| Mardi    | 8h30 - 19h00 |
| Mercredi | 8h30 - 16h30 |
| Jeudi    | 8h30 - 16h30 |
| Vendredi | 8h30 - 14h   |
| Samedi   | Fermé        |
| Dimanche | Fermé        |

# Renseignements généraux

## Devenir membre

En devenant membre, vous profitez pleinement de tout ce que nous offrons, avec des bénéfices réservés à notre communauté.

SEULEMENT  
**60\$**  
PAR ANNÉE!  
Taxes incluses

- Accès gratuit aux programmes communautaires\*
- Tarifs préférentiels
- Inscription prioritaire
- Accès gratuit à certaines conférences
- Réservation gratuite de plages horaires pour le pickleball & badminton\*
- Mesure de bio-impédance gratuite, tous les trois mois
- Participation gratuite au Cardiothon (1 h)

*\*Certaines conditions s'appliquent*

## Comment s'inscrire à nos activités ? 3 façons simples!

- Directement **en ligne** au [coeur.ca](http://coeur.ca) (Pour une première connexion, vous devez obtenir un code auprès de la réception.)
- Par **téléphone** au 418 227-1843 (Ayez votre carte de crédit en main)
- **En personne** au Complexe communautaire-santé Rodrigue & filles (2640, boulevard Dionne, Saint-Georges)

### Ouverture des inscriptions

Membre dès le 17 août à 8h30

Populaire (régulier) dès le 24 août à 8h30

## Accessibilité

Pour nous, il est essentiel que tout le monde puisse bouger en toute sécurité, quelles que soient ses limitations. Nous sommes membre du programme Accès-Loisirs, informez-vous à l'accueil.



# Centre d'exercices

## Heures d'ouverture

Lundi au jeudi 8h00 - 19h30  
Vendredi 8h00 - 17h00  
Samedi 8h00 - 12h00



- Appareils adaptés à la mobilité réduite
- Appareils cardio et de musculation
- Entraînement en confiance
- Environnement inclusif et sécuritaire
- Encadrement professionnel sur place\*
- Espace accessible et accueillant
- Progresser à son rythme

*\*Informez-vous des horaires des professionnels.*

| Abonnement | Membre | Non-membre |
|------------|--------|------------|
| 1 mois     | 62 \$  | 87 \$      |
| 3 mois     | 168 \$ | 235 \$     |
| 6 mois     | 260 \$ | 364 \$     |
| 1 an       | 418 \$ | 585 \$     |

| À la carte      | Membre | Non-membre |
|-----------------|--------|------------|
| 10 séances      | 70 \$  | 100 \$     |
| 20 séances      | 120 \$ | 180 \$     |
| Essai à la fois | 15 \$  | 18 \$      |

## Réservation des plages horaires Pickleball & badminton

Ouvert à tous!

## Du lundi au samedi

### Matériel inclus

Filets, raquettes, balles et volants.

**Réservation en ligne :** dès le mardi, 17 h pour la semaine suivante.

Maximum une plage horaire possible / semaine.

Vous devez obtenir un code permettant de réserver en ligne, auprès de l'agente d'accueil. Contactez-nous dès maintenant.

## Tarifs

Membre : 0 \$ / h

Non membre : 10 \$ / h / personne



# Cours d'activités physiques en groupe

Session du 14 septembre au 7 décembre (12 cours)  
Session du 16 octobre au 4 décembre (8 cours)

Intensité

 légère

 modérée

 élevée

**12 cours de 60 minutes**  
Prix membre : 144 \$  
Prix régulier : 172 \$

**8 cours de 60 minutes**  
Prix membre : 96 \$  
Prix régulier : 115 \$

**Aquaforme**  
Prix membre : 182 \$  
Prix régulier : 218 \$

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

Applicable seulement à partir du 2e cours.

| Lundi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mardi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mercredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jeudi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Vendredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Samedi & dimanche                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>AM</div> <div>Santé active +<br/>10h15-11h15  </div> <div>Vitalité sans limites<br/>10h45-11h45  </div> | <div>AM</div> <div>Vitalité &amp; tonus<br/>9h30-10h30  </div> <div>Marche afghane<br/>10h15-11h15  </div> <div>Vitalité en douceur<br/>10h45-11h45  </div> <div></div> <div>SOIR</div> <div>Step Mixte<br/>17h30-18h30  </div> | <div>AM</div> <div>Vitalité &amp; tonus<br/>9h30-10h30  </div> <div>Étirements<br/>10h45-11h45  </div> <div>Bouger avec bébé<br/>10h45-11h45  </div> <div></div> <div>PM</div> <div>Santé active+<br/>13h30-14h30  </div> <div>Santé active+<br/>15h-16h  </div> <div>SOIR</div> <div>Cardio-Zen<br/>17h30-18h30  </div> | <div>AM</div> <div>Vitalité et équilibre<br/>9h30-10h30  </div> <div>Santé active+<br/>9h-10h  </div> <div>PM</div> <div>Cardio-danse<br/>14h15-15h15  </div> <div>20-20-20<br/>15h20-16h20  </div> <div>SOIR</div> <div>Aquaforme<br/>17h15-18h15  </div> <div>Cardio-vélo<br/>18h-19h  </div> | <div>AM</div> <div>Vitalité &amp; tonus<br/>9h30-10h30  </div> <div>Vitalité sans limites<br/>10h45-11h45  </div> <div>Étirements<br/>10h45-11h45  </div> <div>Circuit d'entraînement<br/>13h15-14h15  <br/>(8 semaines)</div> <div></div> | <div>Pirouette &amp; Cabriole</div> <div></div> <div>À venir en septembre</div> <div></div> |

-  SAINT-ODILON
-  COMPLEXE COMMUNAUTAIRE-SANTÉ RODRIGUE & FILLES
-  BEAUCEVILLE
-  PARC VEILLEUX, SAINT-GEORGES
-  SAINT-VICTOR
-  SAINT-JOSEPH
-  RÉSIDENTE L'OISEAU BLEU

Cours offerts  
par nos collaborateurs  
Inscription par téléphone

|                                                                          |                                                                           |                                                                                      |                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fit 50 +</b><br>par Trécy Patoine<br>Mardi 9h15-10h15<br>514-946-2538 | <b>Pilates</b><br>par Chantal Poulin<br>Mardi 17h45-18h45<br>418-222-1950 | <b>Yoga intermédiaire</b><br>par Chantal Poulin<br>Mardi 19h00-20h00<br>418-222-1950 | <b>Yoga sur chaise</b><br>par Chantal Poulin<br>Jeudi 10h00-11h00<br>418-222-1950 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

# Activités en nutrition



## Organiser son panier Visite guidée en épicerie accompagnée d'une nutritionniste

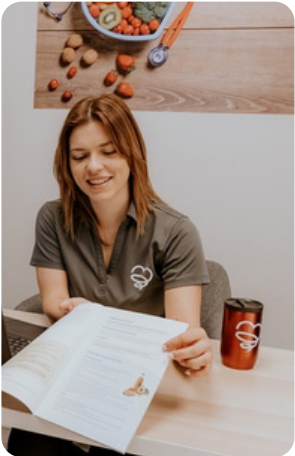
27 octobre 13 h 30 et 18 h  
Coût : 25 \$ plus taxes (non-membre), gratuit (membre)  
Durée : 1h30  
Lieu : IGA Rodrigue et Filles à Saint-Georges  
1950 Bd Dionne, Saint-Georges, QC G5Y 3W8

# Services individuels

## Nutrition

Nos nutritionnistes accompagnent les personnes vivant avec des maladies chroniques, soutiennent la gestion du poids et interviennent en oncologie pour favoriser le mieux-être à chaque étape. Ils conseillent aussi les sportifs et encouragent l'adoption de saines habitudes alimentaires, adaptées à chaque réalité.

|                            |        | Membre | Non-membre |
|----------------------------|--------|--------|------------|
| Évaluation                 |        | 100 \$ | 120 \$     |
| Consultation additionnelle | 30 min | 60 \$  | 72 \$      |
|                            | 60 min | 100 \$ | 120 \$     |



## Kinésiologie

Nos professionnels sont disponibles sur rendez-vous et offrent une grande variété de services : entraînement privé, évaluation de la condition physique, conception de programme d'exercices et tout autre suivi personnalisé.

|                    |        | Membre | Non-membre |
|--------------------|--------|--------|------------|
| Évaluation         |        | 80 \$  | 100 \$     |
| Suivi personnalisé | 30 min | 35 \$  | 40 \$      |
|                    | 60 min | 70 \$  | 80 \$      |
|                    | 90 min | 100 \$ | 120 \$     |



## Massothérapie

Notre massothérapeute utilise le massage thérapeutique comme approche ciblée qui vise à soulager les douleurs musculaires, améliorer la mobilité et réduire les tensions liées au stress ou au travail.

|  |        |        |        |
|--|--------|--------|--------|
|  | 30 min | 50 \$  | 60 \$  |
|  | 60 min | 80 \$  | 96 \$  |
|  | 90 min | 110 \$ | 130 \$ |



# Programmes spécialisés et enseignements

GRATUITS OU À FAIBLES COÛTS GRÂCE À NOS PARTENAIRES



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

|                                            |                                                                                                                                                                                                 | COÛT                                                            |                          |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| PRÉVENTION ET CHANGEMENT D'HABITUDE DE VIE | S'adresse aux personnes ayant des facteurs de risque de développer une maladie chronique.                                                                                                       | Membre: <b>Gratuit</b><br>Régulier: 510\$*                      | 1 h / sem<br>10 semaines |
| RÉADAPTATION CARDIOPULMONAIRE              | S'adresse aux personnes ayant subi un problème de santé cardiaque, connu pour une condition pulmonaire, une maladie artérielle périphérique, un AVC ou le diabète.                              | Membre: <b>Gratuit</b><br>Régulier: 1 220\$*                    | 3 h / sem<br>10 semaines |
| RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE « Le Détour »     | S'adresse aux personnes qui traversent ou qui ont terminé un épisode de cancer. <i>Prise en charge rapide !</i>                                                                                 | <b>Gratuit</b>                                                  | 1h15<br>10 semaines      |
| ENSEIGNEMENTS                              | Angine/infarctus • Cholestérol • Hypertension • Saine gestion du poids • Diabète                                                                                                                | <b>Gratuit</b>                                                  | 1 h ou 2 h               |
| CLINIQUE DE SAINE GESTION DU POIDS         | Personnes étant motivées à changer ses habitudes de vie OU personnes ayant un excès de gras menant à des atteintes métaboliques ou à une réduction de leur qualité de vie associé à leur poids. | <b>COMPLET CET AUTOMNE</b><br>Nouveautés à venir à l'hiver 2027 |                          |

\*Nous vous suggérons de devenir membre au coût de 60 \$ par année pour profiter des nombreux avantages.

# Location de salles



Gymnase Canam



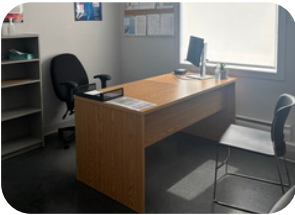
Salle de pratiques douces Mirage



Salle de réunion Manac



Salle de pause santé Garaga



Bureau de consultation

|                               | Par heure | Coût maximum |
|-------------------------------|-----------|--------------|
| Gymnase Canam                 | 50 \$     | 200 \$       |
| Salle pratiques douces Mirage | 35 \$     | 140 \$       |
| Salle de réunion Manac        | 25 \$     | 100 \$       |
| Salle Pause Santé Garaga      | 25 \$     | 100 \$       |
| Bureau de consultation        | 15 \$     | 60 \$        |

10% de rabais est offert pour les OBNL.

Votre santé au coeur de nos activités