

Programme d'activités Automne 2026

PAVILLON
DU CŒUR
BEAUCE-ÉTCHEMIN



Ouverture des inscriptions

Membre dès le **17 août à 8 h**

Populaire (régulier) dès le **24 août à 8 h**

Heures d'ouverture des bureaux administratifs

Lundi	8 h 30 - 16 h 30
Mardi	8 h 30 - 19 h
Mercredi	8 h 30 - 16 h 30
Jeudi	8 h 30 - 16 h 30
Vendredi	8 h 30 - 14 h
Samedi	Fermé
Dimanche	Fermé

Nous joindre

418-227-1843

info@cœur.ca

cœur.ca

Suivez-nous sur Facebook
Pavillon du cœur Beauce-Étchemin

Mot de la directrice

Du nouveau, de l'énergie et du cœur !

Cet automne, le Pavillon du cœur Beauce-Étchemin 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 Cours de groupe
21 août	Tournoi du cœur
24 août	Inscription pour tous Cours de groupe
3 septembre	Fermeture des bureaux administratifs et du centre d'exercices pour notre rencontre d'équipe de 12 h 30 à 17 h
7 septembre	Fermeture des bureaux administratifs Fête du Travail
13 septembre	Marche du Grand Dé foulement
19 septembre	Avant-midi famille Pirouette & Cabriole
17 octobre	Grand Marche Pierre Lavoie
9 novembre	Inscription pour les membres Cours de groupe - Hiver 2027
12 novembre	Lancement Cardiothon 2027
16 novembre	Inscription pour tous Cours de groupe - Hiver 2027
1er décembre	Mardi, je donne!
8 au 18 décembre	Début de la session d'expérimentation
24 décembre au 1er janvier	Horaire du temps des fêtes

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 (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 8 h 30**

Populaire (régulier) dès le **24 août à 8 h 30**

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 8 h - 19 h 30
Vendredi 8 h - 17 h
Samedi 8 h - 12 h



- 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

Intensité

12 cours de 60 minutes

Prix membre : 144 \$
Prix régulier : 172 \$

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
AM Santé active + 10 h 15 - 11 h 15  Vitalité sans limites 10 h 45 - 11 h 45 	AM Vitalité & tonus 9 h 30 - 10 h 30  Marche afghane 10 h 15 - 11 h 15  Vitalité en douceur 10 h 45 - 11 h 45   SOIR Step Mixte 17 h 30 - 18 h 30 	AM Vitalité & tonus 9 h 30 - 10 h 30  Étirements 10 h 45 - 11 h 45  Bouger avec bébé 10 h 45 - 11 h 45   PM Santé active+ 13 h 30 - 14 h 30  Santé active+ 15 h - 16 h  SOIR Cardio-Zen 17 h 30 - 18 h 30 	AM Vitalité et équilibre 9 h 30 - 10 h 30  Santé active+ 9 h - 10 h  PM Cardio-danse 14 h 15 - 15 h 15  20-20-20 15 h 20 - 16 h 20  SOIR Aquaforme 17 h 15 - 18 h 15  Cardio-vélo 18 h - 19 h 	AM Vitalité & tonus 9 h 30 - 10 h 30  Vitalité sans limites 10 h 45 - 11 h 45  Étirements 10 h 45 - 11 h 45  Circuit d'entraînement 13 h 15 - 14 h 15  8 semaines - 16 oct. au 4 déc. Membre : 96 \$ - Non membre : 115 \$ 	Pirouette & Cabriole  À venir en septembre

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

Cours offerts par nos collaborateurs

Inscription par téléphone

Fit 50 + par Trécy Patoine Mardi 9 h 15 - 10 h 15 514-946-2538	Pilates par Chantal Poulin Mardi 17 h 45 - 18 h 45 418-222-1950	Yoga intermédiaire par Chantal Poulin Mardi 19 h - 20 h 418-222-1950	Yoga sur chaise par Chantal Poulin Jeudi 10 h- 11 h 418-222-1950
--	---	--	--

Activités en nutrition



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

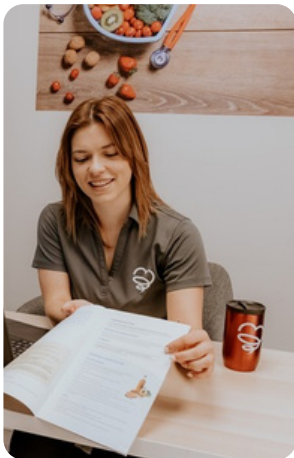
27 octobre 13 h 30 et 18 h
Coût : 25 \$ plus taxes (non-membre), gratuit (membre)
Durée : 1 h 30
Lieu : IGA Rodrigue et Filles à Saint-Georges
1950 Bd Dionne, Saint-Georges, QC G5Y 3W8

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.

Thérapeutique 30 min	50 \$	60 \$
Thérapeutique 60 min	80 \$	96 \$
Drainage lymphatique 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: Gratuit Régulier: 510\$*	1 h / sem 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: Gratuit Régulier: 1 220\$*	3 h / sem 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>	Gratuit	1 h 15 10 semaines
ENSEIGNEMENTS	Angine/infarctus • Cholestérol • Hypertension • Saine gestion du poids • Diabète	Gratuit	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.	COMPLET CET AUTOMNE 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



	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