# Programme d'activités
# Hiver 2027

PAVILLON DU CŒUR
BEAUCE-ETCHEMIN



**Ouverture des inscriptions**
Membre dès le **16 novembre 8 h**
Pour tous dès le **23 novembre à 8 h 30**

## Nous joindre

418-227-1843
info@cœur.ca
www.cœur.ca

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

## Heures d'ouverture des bureaux

| | |
|---|---|
| **Lundi** | 8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h 30 |
| **Mardi** | 8 h 30 à 12 h - 13 h à 19 h |
| **Mercredi** | 8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h 30 |
| **Jeudi** | 8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h 30 |
| **Vendredi** | 8 h 30 à 12 h - 13 h à 14 h |
| **Samedi** | Fermé |
| **Dimanche** | Fermé |

## Mot de la directrice



### Un hiver sous le signe de la santé des femmes

En 2027, la santé des femmes teintera plusieurs de nos initiatives. Cet hiver, notre programmation vous invite à bouger et à prendre soin de vous dans un environnement accueillant. Notre équipe ambassadrice de changements, vous accompagne avec cœur, expertise et bienveillance.

Inscrivez-vous, invitez vos proches et venez créer votre santé avec nous !

- Chantal Quirion

## À venir

| | |
|---|---|
| **16 novembre** | Inscription pour les membres<br>Cours de groupe - Hiver 2027 |
| **23 novembre** | Inscription pour tous<br>Cours de groupe - Hiver 2027 |
| **17 décembre** | Fermeture des bureaux et du centre d'exercices de 10 h à 16 h |
| **8 au 18 décembre** | Session d'expérimentation |
| **24 décembre au 1er janvier** | Horaire des Fêtes |
| **11 janvier** | Début de la session d'hiver |
| **13 mars** | Cardiothon |
| **15 mars** | Inscription pour les membres<br>Cours de groupe - Printemps 2027 |
| **22 mars** | Inscription pour tous<br>Cours de groupe - Printemps 2027 |
| **29 mars** | Férié |




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

Pour vous inscrire à l'infolettre.

# Cours d'activités physiques en groupe

Session du 11 janvier au 5 avril 2027

Intensité : légère · modérée · élevée

**12 cours de 60 minutes**
Prix membre : 155 $
Prix régulier : 185 $

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Santé active**<br>10 h 15 - 11 h 15<br>Saint-Odilon<br>Gratuit grâce au soutien financier de la municipalité !<br><br>**Vitalité sans limites**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges | **Vitalité & tonus**<br>9 h 30 - 10 h 30<br>Saint-Georges<br><br>**Vitalité & tonus**<br>9 h 30 - 10 h 30<br>Beauceville<br><br>**Vitalité en douceur**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges | **Vitalité & tonus**<br>9 h 30 - 10 h 30<br>Saint-Georges<br><br>**Étirements**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges<br><br>**Bouger avec bébé**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges | **Santé active+**<br>9 h - 10 h<br>Saint-Joseph<br><br>**Vitalité et équilibre**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges<br>Horaire modifiée | **Vitalité & tonus**<br>9 h 30 - 10 h 30<br>Saint-Georges<br><br>**Vitalité sans limites**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges<br><br>**Étirements**<br>10 h 45 - 11 h 45<br>Saint-Georges | **Circuit d'entrainement**<br>9 h 30 - 10 h 30<br>Saint-Georges<br>NOUVEAU ! | **Pirouette et Cabriole**<br>60 $ - 10 cours de 50 min<br>Saint-Georges<br><br>**Camomille la chenille et Persil la fourmi**<br>(12 à 18 mois)<br>8 h à 8 h 50<br><br>**Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille**<br>(19 mois à 2½ ans)<br>9 h à 9 h 50<br><br>**Fenouil la grenouille et Potiron le papillon**<br>(2½ ans à 4 ans)<br>10 h à 10 h 50<br><br>**Grande feuille l'écureuil**<br>(4 ans à 5 ans)<br>11 h à 11 h 50 |
| **Vitalité & tonus**<br>13 h - 14 h<br>Saint-Georges |  | **Santé active+**<br>13 h 30 - 14 h 30<br>Beauceville | **Cardio-danse**<br>14 h 15 - 15 h 15<br>Saint-Georges |  | | |
| **Step-muscu**<br>17 h 30 - 18 h 30<br>Saint-Georges | | **Santé active+**<br>15 h - 16 h<br>Saint-Victor<br><br>**Cardio-Zen**<br>17 h 30 - 18 h 30<br>Saint-Georges | **Aquaforme**<br>16 h 15 - 17 h 15<br>17 h 15 - 18 h 15<br>Saint-Georges<br><br>**Cardio-vélo**<br>18 h - 19 h<br>Saint-Georges<br><br>**Vitalité & tonus**<br>17 h 30 - 18 h 30<br>Beauceville | | | |

## Cours offerts par nos collaborateurs

Inscription par téléphone

**TRX**
**Cardio • TRX • Élastiques**
**par Tommie Konings**
Mercredi 19 h - 20 h
418-225-2283

**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

# Renseignements généraux

## Devenez membre !

**Avantages**

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

**Certaines conditions s'appliquent*

**SEULEMENT**

**60$**

**PAR ANNÉE!**

Taxes incluses



## Comment s'inscrire à nos activités ?

**3 façons simples!**

- **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 **16 novembre août à 8 h**

Populaire (régulier) dès le **23 novembre à 8 h 30**

## Accessibilité

Notre centre est conçu pour que chaque personne, quelle que soit sa situation de handicap, puisse bouger en toute sécurité : équipements adaptés, accès sans obstacle et intervenants formés.
Notre centre participe au programme Accès-Loisirs.





# Centre d'exercices

## Heures d'ouverture

| | |
|---|---|
| **Lundi au jeudi** | 8 h - 19 h 30 |
| **Vendredi** | 8 h - 17 h |
| **Samedi** | 8 h - 12 h |
| **Dimanche** | 8 h - 12 h |



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

**Informez-vous des horaires des professionnels.*

| **Abonnements** | **Membre** | **Non-membre** |
|---|---|---|
| 1 mois | 70 $ | 90 $ |
| 3 mois | 180 $* | 235 $* |
| 6 mois | 285 $* | 370 $* |
| 1 an | 460 $ | 595 $ |
| **À la carte** | | |
| 10 séances | 110 $ | 145 $ |
| 20 séances | 190 $ | 245 $ |
| Essai à la fois | 15 $ | 15 $ |

*30 % de rabais pour l'abonnement réservé aux entraînements en semaine de 16 h 45 à 19 h 30 et la fin de semaine.

# Réservation des plages horaires

## Pickleball & badminton

**Ouvert à tous!**

## Tarifs *Dès janvier 2027

Membre : 20 $ / h / terrain
Non membre : 40 $ / h / terrain

**Matériel inclus**
Filets, raquettes, balles et volants.

**Réservation et paiement en ligne :**
Dès le mardi, 17 h pour la semaine suivante.



# Programmes spécialisés et enseignements

Sur référence d'un professionnel de la santé !

| | | DURÉE |
|---|---|---|
| **PRÉVENTION ET CHANGEMENT D'HABITUDES DE VIE** | Pour les personnes à risque de développer une maladie chronique | 1 h / sem<br>10 semaines |
| **RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE** | Pour les personnes qui ont un problème cardiaque, une condition pulmonaire, une maladie artérielle périphérique, un AVC ou le diabète. | 3 h / sem<br>12 semaines |
| **RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE**<br>**« LE DÉTOUR »** | S'adresse aux personnes qui traversent ou qui ont terminé un épisode de cancer.<br>*Prise en charge rapide !* | 1 h 15 / sem<br>10 semaines |
| **ENSEIGNEMENTS** | Angine/infarctus • Cholestérol • Hypertension • Saine gestion du poids • Diabète | 1 h à 2 h |

Grâce à nos partenaires

FONDATION DU CŒUR BEAUCE-ETCHEMIN

Fondation québécoise du cancer

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches Québec

# Location de salles



**Gymnase Canam**



**Salle de pratiques douces Mirage**



**Salle de réunion Manac**



**Salle de pause santé Garaga**



**Bureau de consultation**

| | Par heure | Maximum par jour |
|---|---|---|
| Gymnase Canam | 50 $ | 200 $ |
| Salle pratiques douces Mirage | 35 $ | 140 $ |
| Salle de réunion Manac | 25 $ | 100 $ |
| Salle de pause santé Garaga | 25 $ | 100 $ |
| Bureau de consultation | 15 $ | 60 $ |

**10% de rabais pour les OBNL.**

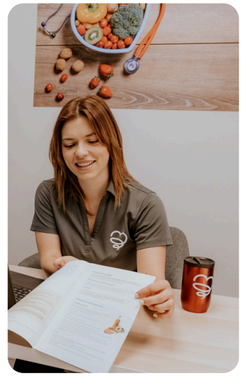


## Votre santé au coeur de nos activités

# Services individuels

## Nutrition

Que vous viviez avec une maladie chronique, que vous receviez des traitements contre le cancer ou que vous souhaitiez mieux manger, nous vous accompagnons pour vous aider à mieux vous sentir dans votre corps.
Vous faites du sport? Nos conseils en alimentation s'adaptent à vos objectifs et à votre réalité.



| | | Membre | Non-membre |
|---|---|---|---|
| Évaluation | | 110 $ | 130 $ |
| Consultation additionnelle | 30 min | 60 $ | 75 $ |
| | 60 min | 100$ | 120 $ |

## Kinésiologie

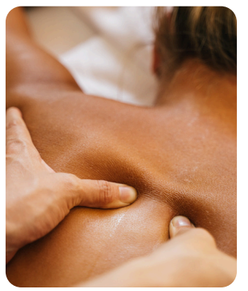
Vous voulez bouger plus, mieux ou en toute sécurité? Sur rendez-vous, nos kinésiologues vous offrent un entraînement privé, une évaluation de votre condition physique, un programme d'exercices conçu pour vous et un suivi personnalisé selon vos besoins.



| | | Membre | Non-membre |
|---|---|---|---|
| Évaluation | | 100 $ | 120 $ |
| Suivi personnalisé | 30 min | 45 $ | 60 $ |
| | 60 min | 85 $ | 110 $ |

## Massothérapie

Grâce à la massothérapie, réduisez vos douleurs musculaires, vos raideurs et vos tensions liées au stress ou au travail, tout en améliorant votre mobilité.



| | | Membre | Non-membre |
|---|---|---|---|
| Thérapeutique | 30 min | 55 $ | 65 $ |
| | 60 min | 85 $ | 100 $ |
| Drainage lymphatique | 90 min | 110 $ | 130 $ |