



PROGRAMMATION PRINTEMPS – Saint-Georges/Beauceville

 **En forme pour l'été**

Début de la session le 10 avril 2017

10 % de rabais à ceux qui s'inscrivent à plus d'une activité -- 20 % de rabais supplémentaire à tous les membres

MAINTIEN ET MISE EN FORME (MMF)				
Des exercices variés (cardiovasculaires, ballon suisse, élastique, haltère, étirements, etc.) encadrés par notre équipe de professionnels en activité physique. 3 niveaux pour répondre à votre condition physique et pour vous aider à trouver le bien-être!!				
Activité	Description	Horaire	Durée	Coût
MMF 1	S'adresse à toute personne ayant une condition physique fragile, souhaitant se remettre en forme graduellement dans un environnement sécuritaire et motivant!!	Lundi 9 h 45 Mardi 11 h Mercredi 9 h 45 Jeudi 14 h 30	1 h/séance 10 sem.	75 \$ + taxes
MMF 2	S'adresse à toute personne ayant une condition physique moyenne et la capacité de faire des exercices au sol. Alternatives proposées si vous avez des restrictions.	Lundi 11 h Mardi 8 h 30 Mercredi 11 h Jeudi 17 h		
MMF 3	Des exercices encore plus complexes. Vous êtes capables de sauter et de faire 30 secondes de course à pied en continu? Le MMF3 est pour vous. Une bonne dépense énergétique.	Lundi 17 h 45 Mercredi 17 h 30 Vendredi 10 h 15 Samedi 8 h 45		

AUTRES COURS ENCADRÉS PAR NOS SPÉCIALISTES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE				
Les kinésiologues et notre technicienne en réadaptation physique adaptent les exercices en fonction de votre état de santé et de votre condition physique.				
Activité	Description	Horaire	Durée	Coût
Cardio-vélo	Un excellent choix pour améliorer votre cardio. Aucune expérience requise. Il suffit de savoir pédaler.	Mardi 18 h 15 Jeudi 9 h 45 & 18 h 15	45 min. /séance 10 sem.	75 \$ + taxes
Step muscu	Alternance entre des exercices répétitifs et simples sur step et des exercices de musculation. Une bonne dépense énergétique, dosée en fonction de vos capacités. Très stimulant.	Mardi 10 h Mardi 17 h 15		
Stretching	Séances pour assouplir, tonifier l'ensemble du corps, prévenir les maux de dos et améliorer la mobilité des articulations.	Mardi 11 h Mercredi 16 h 30 Jeudi 11 h	1 h/séance 10 sem.	
Step / Stretching	NOUVEAU MIXTE – 30 minutes de step & 30 minutes de stretching	Jeudi 19h15		
Entraînement en circuit	Alternance entre des exercices de musculation et des exercices cardiovasculaires, en circuit, dans notre centre d'exercices et de réadaptation.	Lundi 19 h Mardi 14 h 30 Mercredi 19 h		
Ballon suisse cardio	Alternance entre des exercices sur ballon suisse et des exercices cardiovasculaires. Le ballon suisse développe l'équilibre, la posture et la prise de conscience du corps.	Mardi 17 h		
Posture & tonus	Exercices et enseignements pour personnes souffrant de douleurs chroniques et qui souhaitent en favoriser la diminution (arthrose, arthrite, ostéoporose, bursite, tendinite, maux de dos, etc.).	Lundi 16 h 30 Vendredi 9 h		

PRATIQUES DOUCES				
Les pratiques douces sont des approches de réduction du stress, d'amélioration de la condition physique et d'amélioration de la souplesse aidant à prévenir la maladie. Nos enseignants sont accrédités et (ou) formés, selon leur discipline respective.				
Activité	Description	Horaire	Durée	Coût
Yoga prénatal	Adapté aux besoins de la femme enceinte de plus de 12 semaines. Belle préparation à l'accouchement. Enseignante : Sylvie Perron	Lundi 10 h Mercredi 18 h	1 h/séance 8 sem.	85 \$ + taxes
Yoga maman-bébé	Yoga postnatal en compagnie du nouveau-né. Maman tonifie son corps et bébé éveille le sien. Enseignante : Sylvie Perron	Mardi 9 h 45		95 \$ + taxes
Yoga relaxation	Yoga axé sur la gestion du stress. Accent particulier mis sur plusieurs types de relaxation. Enseignante : Monique Voisin	Lundi 15 h 15		70 \$ + taxes
Yoga classique	Les classiques : postures de base, techniques respiratoires et de relaxation. Enseignante : Lisette Gagnon	Mercredi 14 h		
Yoga Pilates	Enchaînements d'exercices de yoga et de Pilates. Enseignante : Chantal Poulin	Mardi 18 h 15	1 h/séance 10 sem.	85 \$ + taxes
Méditation en mouvement	Techniques de respiration et de visualisation qui activent et purifient votre énergie. Connexion avec votre corps. Apprenez à l'habiter et l'aimer. Enseignante : Caroline Roy	Mercredi 9 h	1 h/séance	
Baladi thérapeutique	Mouvements de danse réalisés avec douceur et souplesse. Vous réveillerez votre énergie vitale et énergétique, tout en vivifiant votre corps et votre esprit. Enseignante : Caroline Roy	Lundi 18 h 15 (début 17 avril)	8 sem.	

BEAUCEVILLE (POINT DE SERVICE DEFLEX COMPOSITE)				
Nos activités sont temporairement déménagées au Centre et des loisirs (109, 125 ^e Rue, Beauceville) et sur l'Île Ronde				
Activité	Description	Horaire	Durée	Coût
À vos marques !! Prêts ?? En forme	DES EXERCICES VARIÉS, DYNAMIQUES, MOTIVANTS ET BONS POUR LA SANTÉ ! Exercices cardiovasculaires, musculaires, de posture et de flexibilité, en groupe. Plusieurs alternatives pour répondre à tous les niveaux. Au centre des loisirs...jusqu'à ce que dame nature nous offre la possibilité de nous rendre sur l'Île Ronde.	Lundi 14 h Mercredi 18 h 30 Jeudi 14 h	1 h/séance 10 sem.	75 \$ + taxes
Stretching	Séances pour assouplir, tonifier l'ensemble du corps, prévenir les maux de dos et améliorer la mobilité des articulations.	Lundi 16 h 30		
Posture et tonus	Exercices et enseignements pour personnes souffrant de douleurs chroniques et qui souhaitent en favoriser la diminution (arthrose, arthrite, ostéoporose, bursite, tendinite, maux de dos, etc.)	Jeudi 10 h 30		
Initiation à la course	NOUVEAU - Séances de course à pied, sur l'Île Ronde, pour débutant. Alternance entre la course lente et la marche, techniques de base, intervalles, musculation et plaisir!!	Lundi 18 h 30 (à partir du 8 mai)	45 min/séance 15 sem.	105 \$ + taxes

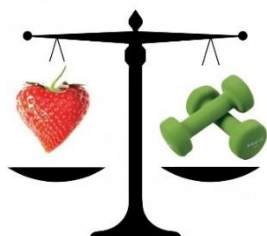


- Clients encadrés, en tout temps, par un professionnel de l'activité physique
- Pratiques axées sur les saines habitudes de vie
- Équipements et installations accessibles et adaptés aux personnes à mobilité réduite
- Ouvert 38 heures/semaine – entraînement à **volonté** sur abonnement

Horaires, conditions et tarifs sur www.coeur.ca

L'OPTION # 1 pour ceux et celles qui souhaitent **perdre du poids sainement**....

PROGRAMME SANTÉ (Saines habitudes de vie – **A**ctivité physique – **N**utrition – **T**rucs et conseils santé – **É**quilibre)



- 10 séances d'activité physique en groupe
- 10 enseignements sur la **saine gestion du poids**
- 1 accès à plusieurs centres d'exercices
- 1 programme d'exercices progressif
- 1 visite guidée d'épicerie
- Des défis à atteindre chaque semaine
- 1 accompagnement continu par une kinésiologue
- 2 évaluations de la composition corporelle

Samedi à 10 h 30 (Saint-Georges) – 195 \$ + taxes

Pour ceux qui veulent relever un **défi**...

PROGRAMME D'INITIATION À LA COURSE... Réalisez votre premier 5 km

- 10 séances d'activité physique en groupe
- Techniques de base
- 1 abonnement au centre d'exercices
- 1 programme d'entraînement
- Le remboursement de votre inscription au Défi Beauceron
- 1 accompagnement continu par une kinésiologue
- 1 t-shirt officiel
- S'adresse aux débutants à la course à pied



Rencontres de groupe le mardi à 19 h ou le samedi à 8 h – 175 \$ + taxes

Pour ceux qui cherchent à **améliorer leur alimentation**...

COURS DE CUISINE SANTÉ



Des techniques de base pour améliorer vos comportements alimentaires, c'est-à-dire :

- Intégrer plus de légumes;
- Ajouter des fibres;
- Réduire le sucre, le sel et le gras;
- Économiser temps et argent.

Le cours comprend :

- 1 livre des recettes enseignées
- Des démonstrations & des dégustations
- 5 cours de 2 heures (début sem. du 18 avril)
- Un formateur d'expérience, M. Yves Davignon.

Mardi à 18 h 30 ou Mercredi à 9 h 30 – 95 \$ + taxes


ATELIERS DE CUISINE POUR PERSONNE DIABÉTIQUE - NOUVEAU



Les 4 ateliers comprennent :

- Des outils pratiques sur l'alimentation
- Des recettes pour diabétiques
- Des dégustations et découvertes culinaires
- L'expertise d'une nutritionniste

*Vendredi de 10 h à 12 h à compter du 21 avril
65 \$ + taxes*

Développé et rendu possible grâce à la collaboration de


VISITES GUIDÉES D'ÉPICERIE... pour faire des choix santé éclairés

- Les visites se tiennent au IGA Rodrigue & filles
- Offert par une professionnelle de la nutrition, Mme Renée Morrissette.
- Les visites se tiennent de jour comme de soir, en fonction des inscriptions
- Seulement 10 \$ + taxes



Vous préférez des **services individualisés**...

PROFESSIONNELS DISPONIBLES SUR RENDEZ-VOUS (Tarifs remboursables par plusieurs assureurs)



Véronique Lessard
KINÉSIOLOGUE



Mélanie Bolduc
KINÉSIOLOGUE



Valérie Lapierre
KINÉSIOLOGUE



Danika Lévesque
KINÉSIOLOGUE



Carol-Ann Rodrigue
TECHNICIENNE EN
RÉADAPTATION PHYSIQUE



Serge Duval
PHYSIOTHÉRAPEUTE



Tommie Konings
MASSOTHÉRAPEUTE



Dorothee Buteau-Poulin
NUTRITIONNISTE