Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

Comité Santé et mieux-être

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES – AUTOMNE 2018

OFFERTES À TOUS LES EMPLOYÉS ET MÉDECINS DU CISSS DE LANAUDIÈRE

DU 10 SEPTEMBRE AU 14 DÉCEMBRE 2018 – 14 semaines

Modalités d'inscription

- L'ensemble des cours s'adresse à tous les employés et médecins du CISSS de Lanaudière.
- Pour vous inscrire, veuillez contacter **directement** la personne responsable du cours. Le principe « *premier arrivé premier servi* » s'applique. Le professeur se réserve le droit de refuser des participants lorsque le cours est complet.
- Vous devez effectuer votre paiement au premier cours directement au professeur, comptant ou par chèque. Toutefois, certains professeurs pourraient exiger le paiement en totalité ou en partie avant le 1er cours.
- La durée de la session de l'automne est de **10 semaines**, sauf indication contraire.
- Si la date d'un cours tombe sur une journée fériée, le cours sera remis à la fin de la session, sauf indication contraire.

Activités	Installations	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Abdos-Fessiers	**Centre multiservices de santé et de services sociaux Claude-David** 135, boul. Claude-David Repentigny Salles 806-808 – voir horaire	Lundi De 12 h 10 à 12 h 55	Min. : 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Élaine Desjardins 450 591-0530 info.repentigny@cardiopleinair.ca Inscription en ligne : www.cardiopleinair.ca Code : CISSSL
Abdos-Fessiers	**Centre multiservices de santé et de services sociaux Claude-David** 135, boul. Claude-David Repentigny Salles 806-808 – voir horaire	Mercredi De 12 h 10 à 12 h 55	Min. : 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Élaine Desjardins 450 591-0530 info.repentigny@cardiopleinair.ca Inscription en ligne : www.cardiopleinair.ca Code : CISSSL
Aquaforme	**Siège social** 260, rue Lavaltrie Sud Joliette Piscine au sous-sol Pour 10 semaines	Mercredi De 16 h 30 à 17 h 25 Du 12 septembre au 14 novembre 2018	Min. :10 Max. :15	95 $ 10 semaines	Marcel Marcoux Inscription en ligne ou par téléphone www.natationenforme.com Paiement uniquement par carte de crédit ou sur place par chèque ou comptant info@natationenforme.com 450 752-1380
Cardio-Bootcamp	**Hôpital Pierre-Le Gardeur** 911, montée des Pionniers Terrebonne À l'extérieur Entrée des employés	Mardi De 16 h 15 à 17 h	Min. : 10 Max. : 18	126 $	Cardio Plein Air Repentigny Élaine Desjardins 450 591-0530 info.repentigny@cardiopleinair.ca Inscription en ligne : www.cardiopleinair.ca Code : **CISSSL**
Cardio-F.I.T Terrebonne	**Hôpital Pierre-Le Gardeur** 911, montée des Pionniers Terrebonne À l'extérieur Entrée des employés	Jeudi De 16 h 30 à 17 h	Min. : 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Repentigny Élaine Desjardins Travail : 450 591-0530 repentigny@cardiopleinair.ca
Cardio-F.I.T	**CLSC Lamater** Centre de prélèvements 3195, boul. de la Pinière Terrebonne	Mardi De 16 h 30 à 17 h	Min. : 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Marjolaine Laporte 438 396-2610 marjolaine.laporte@cardiopleinair.ca Inscription en ligne : www.cardiopleinair.ca Code : CISSSL
Cardio-F.I.T	**CLSC Lamater** Centre de prélèvements 3195, boul. de la Pinière Terrebonne	Jeudi De 16 h 30 à 17 h	Min. : 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Marjolaine Laporte 438 396-2610 marjolaine.laporte@cardiopleinair.ca Inscription en ligne : www.cardiopleinair.ca Code : CISSSL
Cardio Fit Joliette	**Centre hospitalier De Lanaudière** 1000, boul. Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée Entre l'urgence et l'UMF	Mardi et/ou jeudi De 12 h 10 à 12 h 40	Min. 10 Max. : 20	126 $ 1 fois/sem. 245 $ 2 fois/sem.	Cardio Plein Air Joliette Justine Venne-Beaulieu 450 394-0894 joliette@cardiopleinair.ca

Comité Santé et mieux-être
Activité physique

Activités	Installations	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Cardio Fit Joliette	**CLSC Joliette, 245 Curé-Majeau, Siège social, SIM** Lieu de RV : Parc Riverain, boul. Base-de-Roc (près Amphithéâtre)	Lundi De 12 h 10 à 12 h 40	Min. 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Joliette Justine Venne-Beaulieu 450 394-0894 joliette@cardiopleinair.ca
Cardio Muscu-Express	**Centre de réadaptation La Myriade de Mascouche** 1280, chemin Saint-Henri Mascouche À l'extérieur	Mercredi De 12 h à 12 h 45	Min. : 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Cindy Otis 438 831-4444 blainvillemirabel@cardiopleinair.ca **voir plus bas*
Cardio Plein Air Tonus Express	**Centre hospitalier De Lanaudière** 1000, boul. Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée Entre l'urgence et l'UMF	Mercredi De 12 h 10 à 12 h 40	Min. 10 Max. : 20	126 $	Cardio Plein Air Joliette Justine Venne-Beaulieu 450 394-0894 joliette@cardiopleinair.ca
Cross-training	**CLSC de Saint-Esprit** 110, rue Saint-Isidore Saint-Esprit Salles Saint-Esprit 1 et 2	Lundi De 16 h 30 à 17 h 30	Min. : 12 Max. : 20	126 $	Richard Boudrias boudriar@gmail.com *Férié du 8 octobre reporté au 17 décembre*
Forme et tonus	**Centre de perfectionnement physique Bellehumeur** 563, rue Montcalm Berthierville	Jeudi De 12 h 05 à12 h 50	Selon priorité d'appel	98 $	Gilles Bellehumeur 450 421-8650 gillesbellehumeur@gmail.com
Forme et tonus	**Centre d'hébergement Saint-Eusèbe** 585, boul. Manseau Joliette Salle polyvalente au sous-sol	Mercredi De 16 h 45 à 17 h 45	Min. : 12 Max. : 30	98 $	Gilles Bellehumeur 450 421-8650 gillesbellehumeur@gmail.com
Jambes de rêve	**Centre d'hébergement Saint-Eusèbe** 585, boul. Manseau Joliette Salle polyvalente au sous-sol	Mardi De 16 h 45 à 17 h 45	Min. : 10 Max. : 30	98 $	Louise Villemure 450 836-0009 louisev569@gmail.com *Prévoir tapis de sol, poids de 3 lbs ou 5 lbs, serviette et eau*
Yoga	**CLSC Meilleur de Repentigny** 193, boul. Lacombe Repentigny Salle Repentigny	Jeudi De 12 h 15 à 13 h	Min. : 10 Max. : 20	110,50 $	Espace Fitness Nathalie Monette 514 386-2280 ***Voir plus bas*
Yoga	**Centre multiservices de santé et de services sociaux Claude-David** 135, boul. Claude-David Repentigny Salles 806-807	Mercredi De 12 h 10 à 12 h 55	Min. : 10 Max. : 20	110,50 $	Espace Fitness Nathalie Monette 514 386-2280 ***Voir plus bas*
Yoga	**Centre hospitalier De Lanaudière** 1000, boul. Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée Salle 6C-24	Jeudi De 16 h 30 à 17 h 30	Min. : 10 Max. : 15	112 $	Marie-Claire Dumont 450 754-3670 terreetciel@videotron.ca http://www.terreetciel.ca
Yoga	**Centre administratif** 245, Curé-Majeau Joliette Salle B-117 Passerelle La sérénade	Mercredi De 12 h 05 à 12 h 55	Min. : 10 Max. : 10	112 $	Marie-Claire Dumont 450 754-3670 terreetciel@videotron.ca http://www.terreetciel.ca
Zumba	**Hôpital Pierre-Le Gardeur** 911, montée des Pionniers Terrebonne Auditorium ou B0-121	Lundi De 16 h à 17 h	Min. : 10 Max. : 20	119 $	Espace Fitness Nathalie Monette 514 386-2280 ***Voir plus bas*
Zumba	**Hôpital Pierre-Le Gardeur** 911, montée des Pionniers Terrebonne Auditorium	Jeudi De 16 h à 17 h	Min. : 10 Max. : 20	119 $	Espace Fitness Nathalie Monette 514 386-2280 ***Voir plus bas*
Zumba	**CLSC Lamater de Terrebonne** 1317, boul. des Seigneurs Salle Joseph-Masson	Mardi De 12 h 15 à 13 h	Min. : 5 Max. : 15	110 $	Isabelle Demers 514 884-8358 / 450 471-2881, poste 4021 demers_isabelle@hotmail.com
Zumba	**CLSC Lamater de Terrebonne** 1317, boul. des Seigneurs Salle Joseph-Masson	Jeudi De 12 h 15 à 13 h	Min. : 5 Max. : 15	110 $	Isabelle Demers 514 884-8358 / 450 471-2881, poste 4021 demers_isabelle@hotmail.com

***Cardio Plein Air Blainville Mirabel**

Inscription en ligne : **www.cardiopleinair.ca/reservation-de-vos-seances/**
1. Ouvrez ou créez votre compte
2. Entrez le code entreprise suivant : **CIS02**
3. (Mon profil : Onglet entreprise)

****Espace Fitness - Nathalie Monette**

Inscription en ligne : **www.espacefitness.ca/inscription**
Une fois connecté, choisir **Programmation A2018 Corpo-CISSS**. Code d'accès : **CS1234**
Paiement par carte de crédit
info@espacefitness.ca 514 386-2280

Mise à jour : 3 août 2018