

Programmation d'activités physiques

Session
PRINTEMPS 2024

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 directement auprès de la personne responsable du cours.
- Si le cours a lieu lors d'une journée fériée, celui-ci sera remis à la discrétion de la personne responsable du cours.

Du 1^{er} avril au 7 juin 2024



Comité des Saines
habitudes de vie

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Abdos-Fessiers Cuisses	CLSC de Saint-Jean-de-Matha 895, route Louis-Cyr Centre de jour	Judi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 7 Maximum : 12	138 \$	Nancy Bélanger Inscription : • par téléphone : 450 803-6560 • par courriel : zumbanancyb@outlook.fr
Aquaforme	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud Joliette Piscine (au sous-sol)	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	Minimum : 8 Maximum : 18	110 \$	Natation en forme - Lynn Bourgeois Inscription par courriel : info@natationenforme.com
Cardio F.I.T.	Virtuel	Mardi 12 h 05 à 12 h 35 * Début : 16 avril	Minimum : 10	119,57 \$	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca • par Internet : forms.gle/SoCB8hWYdBPKGjsUA
Cardio F.I.T.	CHDL 1000, boul. Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée Stationnement prêt de l'urgence	Mercredi 12 h 10 à 12 h 40	Minimum : 5 Maximum : 17	15 \$ par cours	Cardio Plein Air Joliette - Justine Venne-Beaulieu Inscription par Internet : https://app.cardiopleinair.ca/inscriptions/? f=joliette
Cardio F.I.T.	HPLG 911, montée des Pionniers Terrebonne Parc Louis-Laberge	Mercredi 16 h 25 à 16 h 55	Minimum : 10 Maximum : 16	149,47 \$	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca • par Internet : forms.gle/SoCB8hWYdBPKGjsUA
Cardio Muscu	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud Joliette Salle 292	Mardi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 8 Maximum : 25	137,97 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : marie-eve_malette@hotmail.com
Cardio Tonus	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud Joliette Salle 292	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	Minimum : 8 Maximum : 25	137,97 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : marie-eve_malette@hotmail.com
Concept Zone M2	Virtuel	Mercredi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 5 Maximum : 100	12 \$ par cours	Mélanie Maheu Inscription par courriel : danse-fitness@melaniemaheu.com
Massage sur chaise	CLSC de Saint-Jean-de-Matha 895, route Louis-Cyr Salle E-125	Mardi 9 h 30 à 12 h 30 * 2 avril * 7 mai * 4 juin		15 min. : 30 \$ 30 min. : 55 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Mobilité et étirement express	Virtuel	Mercredi 12 h 10 à 12 h 40	Minimum : 6	100 \$	Clinique Kinésia - Joanie Lépine Inscription par Internet : cliniquekinesia.com
Yoga	CHSLD Brassard 390, rue Brassard Saints-Michel-des-Saints Salle Des loisirs	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30	Minimum : 6 Maximum : 10	150 \$	Katy Demers-Primeau Inscription par courriel : katydemersprimeau@gmail.com
Yoga	CHSLD Brassard 390, rue Brassard Saints-Michel-des-Saints Salle Des loisirs	Mercredi 15 h 15 à 16 h 15	Minimum : 6 Maximum : 10	150 \$	Katy Demers-Primeau Inscription par courriel : katydemersprimeau@gmail.com

Suite >>>

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Yoga Danse	CHDL 1000, boul. Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée Salle 6C-24	Lundi 16 h 30 à 17 h 30	Minimum : 5 Maximum : 12	115 \$	Sandra Lemieux Inscription : • par téléphone : 450 750-0062 • par courriel : lemieuxsandra@gmail.com
Yoga Fitness	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud Joliette Salle 292	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	Minimum : 8 Maximum : 25	137,97 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : marie-eve_malette@hotmail.com
Yoga Hatha Gestion du stress	HPLG 911, montée des Pionniers Terrebonne Auditorium	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30 * 24 avril : déplacé au 23 avril. * 8 mai : déplacé au 7 mai. * 29 mai : déplacé au 28 mai. * 5 juin : déplacé au 4 juin.	Minimum : 5 Maximum : 15	100 \$	Manon Grégoire Inscription : • par téléphone : 450 968-3146 • par courriel : hathayogamanongregoire@gmail.com
Yoga Méditation	Services administratifs 245, rue du Curé Majeau Joliette Salle A-246 * 16 avril, 30 avril, 21 mai, 4 juin : Salle B-311.	Mardi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 8 Maximum : 12	150 \$	Mélanie Lessard Inscription : • par téléphone : 514 243-3398 • par courriel : lessardmelanie@outlook.com
Zumba Fitness	Virtuel	Lundi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 5 Maximum : 100	12 \$ par cours	Mélanie Maheu Inscription par courriel : danse-fitness@melaniemaheu.com
Zumba et Stretching	CHSLD Saint-Eusèbe 585, boulevard Manseau Joliette Salle Les Résidents 153	Lundi 16 h 05 à 17 h 05 * Début : 8 avril.	Minimum : 12 Maximum : 12	124 \$	Nancy Bélanger Inscription : • par téléphone : 450 803-6560 • par courriel : zumbanancyb@outlook.fr
Zumba et Stretching	CLSC de Saint-Jean-de-Matha 895, route Louis-Cyr Centre de jour	Mercredi 16 h 05 à 17 h 05	Minimum : 6 Maximum : 8	138 \$	Nancy Bélanger Inscription : • par téléphone : 450 803-6560 • par courriel : zumbanancyb@outlook.fr

Description des cours offerts

Abdos-Fessiers Cuisses

Cours qui permet d'améliorer la force et l'endurance musculaire, tonifie la sangle abdominale pour améliorer la silhouette et protéger la colonne vertébrale.

Cardio F.I.T.

Entraînement cardio-vasculaire à haute intensité avec renforcement musculaire à l'extérieur.

Cardio Muscu

Entraînement qui vise à développer la capacité cardio-vasculaire et la force des muscles.

Cardio Tonus

Entraînement de cardio et de musculation qui vise l'endurance musculaire.

Concept Zone M2

Entraînement complet pour améliorer la condition physique, la posture, l'équilibre et le tonus musculaire.

Mobilité et étirement express

Cours qui permet d'améliorer la posture, diminuer les raideurs articulaires et les tensions musculaires, renforcer les muscles stabilisateurs et améliorer la souplesse.

Yoga | Danse

Enchaînement de postures yogiques qui s'effectue avec fluidité en gardant conscience de sa respiration.

Yoga | Fitness

Enchaînement dynamique de postures yogiques visant le renforcement musculaire, la souplesse et l'amélioration de la posture.

Yoga | Hatha Gestion du stress

Enracinement, réchauffement yogique, asanas, visualisation, respiration.

Yoga | Méditation

Pour évacuer le stress et augmenter l'énergie à l'aide de respirations conscientes, une méditation guidée et des mouvements en yoga pour étirer le corps.

Zumba Fitness

Cours dynamique qui allie la danse et le fitness sur des rythmes entraînants.

Zumba et Stretching

Entraînement physique complet et pratique sportive douce alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.