

Semaine promotionnelle d'activités physiques

Cours
GRATUITS!

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.

Du 18 au 22 mars 2024



Comité des Saines
habitudes de vie

Activité	Installation	Horaire	Responsable des inscriptions
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	Cardio Plein Air Joliette - Justine Venne-Beaulieu Inscription : • par téléphone : 450 421-4696 • par courriel : joliette@cardiopleinair.ca
Cardio F.I.T.	HPLG 911, montée des Pionniers Terrebonne Parc Louis-Laberge	Mercredi 16 h 25 à 17 h	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca • par Internet : forms.gle/kkQFyyQjx7XMZw137
Cardio F.I.T.	Virtuel	Mardi 12 h 05 à 12 h 35	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca • par Internet : forms.gle/kkQFyyQjx7XMZw137
Concept Zone M2	Virtuel	Mercredi 12 h 05 à 12 h 55	Mélanie Maheu Inscription via le site Internet : Concept Zone M2 signé Mélanie — 20 mars
Yoga Danse	CHDL 1000, boul. Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée Salle 6C-24	Judi 12 h 05 à 12 h 55	Sandra Lemieux Inscription : • par téléphone : 450 750-0062 • par courriel : lemieuxsandra@gmail.com
Yoga Hatha Gestion de stress	HPLG 911, montée des Pionniers Terrebonne Auditorium	Mercredi 16 h 30 à 17 h 30	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	Mardi 12 h 05 à 12 h 55	Mélanie Lessard Inscription : • par téléphone : 514 243-3398 • par courriel : lessardmelanie@outlook.com
Zumba Fitness	Virtuel	Lundi 12 h 05 à 12 h 55	Mélanie Maheu Inscription via le site Internet : Zumba® virtuel signé Mélanie — 18 mars

Description des cours offerts

Cardio F.I.T.

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

Concept Zone M2

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

Yoga | Danse

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

Yoga | Hatha Gestion de 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 danse et fitness sur des rythmes entraînants.

Vous avez des questions? : comiteshv.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec