

Programmation d'activités physiques

Session
AUTOMNE 2025

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 au professeur.
- Si la date d'un cours tombe sur une journée fériée, le cours sera remis à la discrétion du responsable.

Session de 14 semaines :
Du 15 septembre au 19 décembre



Comité des Saines
habitudes de vie

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Abdos-fessiers	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	150 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Aquaforme	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette Piscine (au sous-sol)	Mercredi 16 h 30 à 17 h 25 (10 septembre au 12 novembre)	Minimum : 10 Maximum : 20	150 \$	Natation En Forme - Lynn Bourgeois Inscription en ligne : natationenforme.com
Cardio Express	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Parc Louis-Laberge	Mercredi 12 h 15 à 12 h 45	Minimum : 10 Maximum : 20	226 \$	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca
Cardio Intensité	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Parc Louis-Laberge	Mercredi 16 h 25 à 16 h 55	Minimum : 10 Maximum : 20	226 \$	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca
Cardio Intensité 30	CHDL 1000, boulevard Sainte-Anne, Saint-Charles-Borromée Espace vert entre l'urgence et le GMF-U	Mercredi 12 h 10 à 12 h 40 (10 septembre au 17 décembre)	Minimum : 4 Maximum : 17	15 \$ / séance	Cardio Plein Air Joliette - Justine Venne-Beaulieu Inscription : • par téléphone : 450 421-4696 • par courriel : joliette@cardiopleinair.ca • en ligne : app.cardiopleinair.ca/inscriptions/?r=terrain&f=joliette&p=intensite
Cardio Intensité 30	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	150 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Cardio Tabata	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	150 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Pilates Tous niveaux	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	165 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Plateforme d'entraînement	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 4 Maximum : 17	1,43 \$ / jour	Cardio Plein Air Joliette - Justine Venne-Beaulieu Inscription : • par téléphone : 450 421-4696 • par courriel : joliette@cardiopleinair.ca • en ligne : app.cardiopleinair.ca/inscriptions/
Plateforme d'entraînement	Virtuel	Consultez le site Internet.	Minimum : s. o. Maximum : s. o.	*Rabais de 75 \$ avec le code promotionnel : SANTEQUEBEC LAN75	Ma Zone Fit Inscription en ligne : joseelavigueur.com/mazonefit/

Suite >>>

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Total Body Workout	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie Salle Notre-Dame	Vendredi 12 h 10 à 12 h 40	Minimum : 10 Maximum : s. o.	209,30 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription : • par téléphone : 450 944-1610 • par courriel : marie-eve.malette@hotmail.com
Total Body Workout	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	150 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Yoga	CLSC Lamater de Terrebonne 1317, boulevard des Seigneurs, Terrebonne Salle Joseph Masson	Mercredi 12 h 10 à 12 h 50	Minimum : 8 Maximum : 20	150 \$	Les Authentiques - Judith Charbonneau Inscription : • par téléphone : 514 961-1746
Yoga	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Auditorium	Mercredi 7 h 10 à 7 h 50 (sauf 15 octobre)	Minimum : 8 Maximum : 20	140 \$	Les Authentiques - Judith Charbonneau Inscription : • par téléphone : 514 961-1746
Yoga	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Auditorium	Jeudi 12 h 10 à 12 h 50 (sauf les 9 octobre, 6 novembre et 4 décembre)	Minimum : 6 Maximum : 15	125 \$	Amélie Gallant Inscription : • par téléphone : 438 391-5517 • par téléphone : ameliegallant25@gmail.com
Yoga Balles	Virtuel	Mardi 12 h 10 à 12 h 50	Minimum : 8 Maximum : 50	140 \$ + balles	Katy Demers Primeau Inscription : • par téléphone : 438 396-5030 • par courriel : katydemersprimeau@gmail.com
Yoga Balles	Virtuel	Mardi 16 h 10 à 16 h 50	Minimum : 8 Maximum : 50	140 \$ + balles	Katy Demers Primeau Inscription : • par téléphone : 438 396-5030 • par courriel : katydemersprimeau@gmail.com
Yoga Hatha	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	165 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Yoga Gestion du stress	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Auditorium	Mardi 16 h 30 à 17 h 30 (sauf le 14 octobre)	Minimum : 5 Maximum : 12	155 \$	Manon Grégoire Inscription : • par téléphone : 450 968-3146 • par courriel : hathayogamanongregoire@gmail.com
Yoga Méditation en douceur	Virtuel	Mardi et/ou jeudi 7 h 30 à 8 h 15	Minimum : 6 Maximum : s. o.	168 \$ pour 14 cours ou 308 \$ pour 28 cours	Mélanie Lessard Inscription : • par téléphone : 514 243-3398 • par courriel : lessardmelanie@outlook.com
Yoga Postural et apaisant	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette Salle 292	Mardi 16 h 10 à 17 h	Minimum : 10 Maximum : s. o.	209,30 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription : • par téléphone : 450 944-1610 • par courriel : marie-eve.malette@hotmail.com
Yoga Slow Flow	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	165 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Yoga Vinyasa	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	165 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Yoga Yin	Virtuel	Communiquez avec le responsable pour connaître les plages horaires.	Minimum : 8 Maximum : 20	165 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com