

Programmation d'activités physiques

Session
AUTOMNE 2026

Modalités d'inscription

- L'ensemble des cours s'adresse à tous les employés et médecins de Santé Québec Lanaudière. Votre participation à ceux-ci doit toutefois se faire à l'extérieur de vos heures de travail.
- 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 arrive sur une journée fériée, le cours sera remis à la discrétion du responsable.

Du 14 septembre au 18 décembre 2026



Comité des Saines
habitudes de vie

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Aquaforme	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette Piscine (au sous-sol)	Mercredi 16 h 30 à 17 h 25 (16 septembre au 18 novembre)	Minimum : 8 Maximum : 17	150 \$	Natation En Forme - Lynn Bourgeois Inscription en ligne : natationenforme.com
Cardio Intensité	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Parc Louis-Laberge	Mercredi 16 h 25 à 16 h 55	Minimum : 10 Maximum : 20	235 \$	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca
Cardio Intensité	Parc de l'Île-Lebel 396, rue Notre-Dame, Repentigny	Jeudi 12 h 15 à 12 h 45	Minimum : 10 Maximum : 20	235 \$	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	Lundi 12 h 10 à 12 h 40 *début 7 septembre	Minimum : 6 Maximum : 17	15 \$ / séance	Cardio Plein Air Joliette - Justine Venne-Beaulieu Inscription : • par téléphone : 450 421-4696 • en ligne : app.cardiopleinair.ca/inscriptions/?r=terrain&f=joliette&p=intensite
Cardio Musculation	Parc de l'Île-Lebel 396, rue Notre-Dame, Repentigny	Mardi 12 h 15 à 12 h 55	Minimum : 10 Maximum : 20	235 \$	Cardio Plein Air Repentigny - Valérie Gallant Inscription : • par téléphone : 450 591-0530 • par courriel : repentigny@cardiopleinair.ca
Danse en ligne country	CHDL 1000, boulevard Sainte-Anne, Saint-Charles-Borromée Salle 6C-24	Mardi 16 h 45 à 17 h 45	Minimum : 10 Maximum : s. o.	280 \$	Signé Mélanie - Mélanie Maheu Inscription : • par courriel : contact@signemelanie.com
Danse en ligne country	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Auditorium	Mercredi 16 h 45 à 17 h 45 *sauf 16 septembre 17 h à 18 h	Minimum : 10 Maximum : s. o.	280 \$	Signé Mélanie - Mélanie Maheu Inscription : • par courriel : contact@signemelanie.com
Entraînement Express	Virtuel en direct	30 minutes en semaine (au choix) : 7 h à 8 h 12 h à 13 h 15 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 15	130 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Mobilité	Virtuel en direct	30 minutes en semaine (au choix) : 7 h à 8 h 12 h à 13 h 15 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 15	130 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com

Suite >>

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Musculation	Studio Kin&Plaisir 468, boulevard des Seigneurs, Terrebonne Pour femmes seulement	En semaine *sauf le mardi 6 h à 20 h 30 Fin de semaine 8 h à 11 h	Minimum : 1 Maximum : 10	21,28 à 26,44 \$ / cours	Studio Kin&Plaisir - Audrey Grégoire Inscription en ligne : kinplaisir.com/cours-en-groupe
Pilates	CHDL 1000, boulevard Sainte-Anne, Saint-Charles-Borromée Salle 6C-24	Jeudi 16 h 35 à 17 h 25 (24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 3 décembre, 10 décembre, 17 décembre)	Minimum : 10 Maximum : 12	17,25 \$ / cours	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : bougerencorps@gmail.com
Pilates	Virtuel en direct	45 minutes en semaine (au choix) : 7 h à 8 h 12 h à 13 h 15 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 15	145 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Pilates au sol	Studio Kin&Plaisir 468, boulevard des Seigneurs, Terrebonne Pour femmes seulement	En semaine *sauf le mardi 6 h à 20 h 30 Fin de semaine 8 h à 11 h	Minimum : 1 Maximum : 10	21,28 à 26,44 \$ / cours	Studio Kin&Plaisir - Audrey Grégoire Inscription en ligne : kinplaisir.com/cours-en-groupe
Plateforme d'entraînement	Virtuel	Consultez le site Web	Minimum : s. o. Maximum : s. o.	*Rabais de 75 \$ avec le code promotionnel : SANTEQUEBEC LAN75	Ma Zone Fit Inscription en ligne : • 1 versement : plateforme-lavigueur.com/offers/frnBYkiz/checkout?coupon_code=SANTEQUEBECLAN75 • 3 versements : plateforme-lavigueur.com/offers/uF5zPJLY?coupon_code=SANTEQUEBEC LAN75
Yoga	Virtuel en direct	30 minutes en semaine (au choix) : 7 h à 8 h 12 h à 13 h 15 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 15	130 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Yogalates	Virtuel	Jeudi 12 h à 13 h	Minimum : 10 Maximum : 12	17,25 \$ / cours	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : bougerencorps@gmail.com
Yoga Balles (et du visage +)	Virtuel	Mardi 12 h 05 à 12 h 35 *sauf les 3 et 10 novembre	Minimum : 8 Maximum : s. o.	98 \$ + 41,40 \$ balle	Katy Demers Primeau Inscription : • par téléphone : 438 396-5030 • par courriel : services@katyoga.ca • en ligne : katyoga.ca
Yoga Prana Flow	Siège social 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette Auditorium 1	Vendredi 16 h 40 à 17 h 30 *sauf le 27 novembre	Minimum : 10 Maximum : 12	17,25 \$ / cours	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : bougerencorps@gmail.com



Informations supplémentaires

La programmation d'activités physiques se veut un moyen d'encourager les saines habitudes de vie par le biais de cours proposés par des fournisseurs certifiés. Elle ne remplace en rien les suivis individuels avec des professionnels.

Pour bénéficier du soutien d’un professionnel, nous vous recommandons de consulter le site de l’ordre de leur profession.