

Programmation d'activités physiques

Session
PRINTEMPS 2026

Modalités d'inscription

- L'ensemble des cours s'adresse à tous les employés et médecins du CISSS de 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 tombe sur une journée fériée, le cours sera remis à la discrétion du responsable.

Du 30 mars au 5 juin 2026



Comité des Saines
habitudes de vie

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
Cardio Intensité	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Parc Louis-Laberge	Mercredi 16 h 25 à 16 h 55	Minimum : 10 Maximum : 20	168 \$	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 (23 mars au 28 juin)	Minimum : 6 Maximum : 17	15 \$ / séance	Cardio Plein Air Joliette - Justine Venne-Beaulieu Inscription : • par téléphone : 450 421-4696 • en ligne : https://app.cardiopleinair.ca/inscriptions/?r=terrain&f=joliette
Danse country	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Auditorium	Mercredi 16 h 45 à 17 h 45 *sauf 3 juin	Minimum : 10 Maximum : s. o.	135 \$ pour 9 cours	Signé Mélanie - Mélanie Maheu Inscription : • par téléphone : 819 324-6904 • par courriel : contact@signemelanie.com
Entraînement express	Virtuel en direct	30 minutes en semaine - possibilité entre : 7 h à 8 h 12 h à 13 h 15 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 15	125 \$	Kinergex - Mathieu Leduc Inscription : • par téléphone : 514 655-1005 • par courriel : info@kinergex.com
Musculation	Studio Kin&Plaisir 468, boulevard des Seigneurs, Terrebonne Pour femmes seulement	En semaine 6 h à 19 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 : https://www.kinplaisir.com/cours-en-groupe
Pilates au sol	Studio Kin&Plaisir 468, boulevard des Seigneurs, Terrebonne Pour femmes seulement	En semaine 6 h à 19 h 30 Fin de semaine 8 h à 11 h	Minimum : 1 Maximum : s. o.	21,28 \$ à 26,44 \$ / cours	Studio Kin&Plaisir - Audrey Grégoire Inscription en ligne : https://www.kinplaisir.com/cours-en-groupe
Pilates & Stretch	HPLG 911, montée des Pionniers, Terrebonne Auditorium	Vendredi 12 h 05 à 12 h 55 *sauf 22 mai, 5 juin	Minimum : 10 Maximum : 0	120 \$ pour 8 cours	Signé Mélanie - Mélanie Maheu Inscription : • par téléphone : 819 324-6904 • par courriel : contact@signemelanie.com
Plateforme d'entraînement	Virtuel	Consultez le site Web	Minimum : s. o. Maximum : s. o.	*Rabais de 75 \$ avec le code promotionnel : SANTEQUEBECLAN75	Ma Zone Fit Inscription en ligne : • 1 versement : https://www.plateforme-lavigueur.com/offers/frnBYkiz?coupon_code=SANTEQUEBECLAN75 • 3 versements : https://www.plateforme-lavigueur.com/offers/uF5zPjLY?coupon_code=SANTEQUEBECLAN75
Yoga actif / mobilité / pilates	Virtuel en direct	45 minutes en semaine - possibilité entre : 7 h à 8 h 12 h à 13 h 15 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 15	140 \$	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
Yoga	Bureaux administratifs 245, rue du Curé-Majeau, Joliette Salle A246	Mardi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 10 Maximum : s. o.	155,25 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : marie-eve.malette@hotmail.com
Yoga	CHDL 1000, boulevard Sainte-Anne, Saint-Charles-Borromée Salle 6c-24	Jeudi 7 h 05 à 7 h 55	Minimum : 10 Maximum : s. o.	155,25 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : marie-eve.malette@hotmail.com
Yoga	Virtuel en différé	Jeudi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 10 Maximum : s. o.	115 \$	En corps - Marie-Ève Malette Inscription par courriel : marie-eve.malette@hotmail.com