



TEST DE CONNEXION ZOOM

Vous aimeriez essayer les cours virtuels, mais vous en êtes à votre première participation ou vous n'êtes pas certain que ça fonctionne? Inscrivez-vous au test de connexion Zoom pour faire un essai avec la plateforme avant le début des cours.
Quand : 15 décembre 11h ou 5 janvier 18h30 Coût : Gratuit

COURS VIRTUELS

Cours offerts en ligne via la plateforme gratuite Zoom. Vous devez donc avoir accès à Internet et posséder un appareil muni d'une caméra et d'un micro. Certains cours pourront s'offrir en présentiel lorsque ce sera possible, alors que d'autres resteront seulement en format virtuel.

📺 VIRTUEL SEULEMENT

📺 HYBRIDE (format mixte en présentiel et virtuel)

Maintien et mise en forme 📺

Entraînement varié avec une portion cardiovasculaire, de musculation et d'étirement. Des alternatives seront proposées pour adapter les exercices selon la condition de chaque participant. Vous n'aurez pas besoin de matériel.

Niveau 1 : Pour toute personne qui débute l'entraînement. Cours qui ne vous oblige pas à aller au sol.

Niveau 2 : Pour toute personne ayant une condition physique moyenne et ayant la capacité de faire des exercices au sol.

Niveau 3 : Pour toute personne ayant une bonne condition physique et capable de faire des sauts ou maintenir une course pendant 30 sec.

Step / stretching 📺

Mixte de 30 minutes de step et de 30 minutes de stretching. Dynamique et relaxant. Possibilité de louer un step pour la session au coût de 15 \$!

Cardio-danse 📺

Cours rythmé sur des pas de danse et des exercices dynamiques, le tout animé par notre kinésologue Jean-Samuel. Ce cours suscitera votre capacité cardiovasculaire ainsi que votre coordination pour l'enchaînement des mouvements dans une ambiance de plaisir!

Stretching 📺

Séances pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps, prévenir les maux de dos et améliorer la mobilité des articulations. Redonne aux muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tension.

Step-muscu 📺

Alternance entre des exercices sur step et des exercices de musculation. Très stimulant ! Possibilité de louer un step pour la session au coût de 15 \$!

Richesse du yoga Enseignante : Chantal Poulin 📺

Viniyoga dynamique et statique s'adaptant à toutes les conditions physiques. Améliore la souplesse et la force.

Yoga multi-niveaux Enseignante : Chantal Poulin 📺

Yoga accessible à tous.

Méditation en éveil de la conscience Enseignante : Caroline Roy 📺

Faire un avec ses pensées, ses paroles et ses actions pour trouver son pouvoir intérieur. C'est le début d'une transformation et d'une transmutation divine.

Baladi thérapeutique Enseignante: Caroline Roy 📺

Danse ancienne qui favorise l'ouverture à une union et à une communication avec le corps et l'esprit. Reconnectez avec votre féminité sacrée.

NIVEAU DÉBUTANT 📺

NIVEAU INTERMÉDIAIRE 📺

COURS PRÉSENTIELS

Inscrivez-vous sur la liste d'attente de ces cours. Lorsque la reprise en présentiel sera possible, nous vous contacterons et vous chargerons le coût des cours restants.

Maintien et mise en forme

Entraînement varié avec une portion cardiovasculaire, de musculation et d'étirement. S'adresse à toute personne désirant améliorer sa condition physique. Des alternatives seront proposées pour adapter les exercices selon la condition de chaque participant.

Niveau 1 : Pour toute personne qui débute l'entraînement. Cours qui ne vous oblige pas à aller au sol.

Niveau 2 : Pour toute personne ayant une condition physique moyenne et ayant la capacité de faire des exercices au sol.

Tout c'qui bouge : expérimentez tous nos cours !

C'est l'occasion parfaite pour expérimenter une nouveauté chaque entraînement!

Stretching

Séances pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps, prévenir les maux de dos et améliorer la mobilité des articulations. Redonne aux muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tension.

Cardio-vélo / stretching

Excellent choix si vous désirez améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre souplesse. Mixte de 30 minutes de vélo et de 30 minutes de stretching.

Cardio-vélo

Vous aimez le vélo et vous voulez améliorer votre cardio ? Ce cours est pour vous ! Aucune expérience requise : il suffit de savoir pédaler!

Tai Chi Enseignant: John Viens

Enchaînements amples et harmonieux exécutés avec lenteur et grâce. Synchronisation de la respiration et des mouvements.

NIVEAU DÉBUTANT 📺

NIVEAU AVANCÉ 📺

Yoga intermédiaire Enseignante : Lisette Gagnon

Salutation au soleil décortiquée, prânâyâma, relaxation et méditation. Pour les gens déjà initiés au yoga.

ATELIERS-CONFÉRENCES SANTÉ AVEC NUTRITIONNISTE 📺

Ateliers de 1h comprenant :

- Information nutritionnelle en lien avec la thématique
- Une liste d'épicerie pour les recettes cuisinées en ligne
- Des conseils pratiques en cuisine

25 \$ + taxes / atelier
Pavillon du cœur Desjardins ou virtuel

Recettes à la mijoteuse

Pour cuisiner des recettes simples et goûteuses à la mijoteuse, du déjeuner au dessert!

27 janvier | 10h
28 janvier | 18h

Soupes et potages

Recettes réconfortantes de soupes et potages à servir en entrée ou comme mets principal.

10 février | 10h
11 février | 18h

Cuisine méditerranéenne

Apprendre les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne tout en cuisinant des recettes savoureuses.

24 février | 10h
25 février | 18h

Épices, fines herbes et marinades

Ajouter du goût et de la saveur à vos repas sans avoir besoin d'utiliser la salière.

10 mars | 10h
11 mars | 18h

Pavillon du cœur Desjardins (siège social)

2640, boulevard Dionne
Saint-Georges

BALADOS DE MARCHÉ



Audio sous forme de balado à télécharger pour vous accompagner lors de vos marches. Ce balado vous guidera à faire un échauffement, des intervalles de marches rapides et à intégrer des exercices musculaires lors de vos sorties.

40 \$ + taxes
45 minutes par séance
6 séances

Point de service Deflex Composite

253, route 108
Beauceville (Hôpital, porte 3, 4^e étage)