



L'inscription au programme Vitalité 50+ inclue tous les cours de la grille horaire.

Vous pouvez vous présenter à l'un ou plusieurs de ces cours avec votre carte citoyenne pour y avoir accès.

Légende	Secteur	Lieu	Adresse
AUG	Saint-Augustin	Centre culturel Jean-Laurin	8475 Rue Saint-Jacques, Mirabel
JAN	Saint-Janvier	Centre culturel Val D'Espoir	17700 Rue du Val d'Espoir, Mirabel
BEN	Saint-Benoît	Centre culturel Saint-Benoît	9175 Rue Dumouchel, Mirabel
CAN	Saint-Canut	Centre culturel Patrick-Lepage	9960 Boulevard de St-Canut, Mirabel
DVN	Domaine-Vert Nord	Centre culturel Domaine-Vert Nord	17530 Rue Jacques-Cartier, Mirabel

Titre du cours	Description	Note
AÎNÉS EN FORME	Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente.	Professeure : Sonia Brouillette
ZUMBA GOLD	Programme spécialement conçu pour les gens âgés de 50 ans et plus. Chorégraphies simples et adaptées. Esprit festif de la Zumba, mais plus doux.	Professeur : Équipe Zumba Rive-Nord
STRETCHING ET MOBILITÉ	Assouplir vos muscles et renforcer vos tendons et ligaments afin de valoriser votre mobilité ultime et l'intégrité de vos articulations.	Matériel requis : un tapis d'exercice Professeure: Geneviève Gagné
YOGA-STRETCHING	Approches de yoga, libère les tensions dans le corps et l'esprit par des pratiques d'étirements et d'alignements, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation.	Professeure: Diane Ouimet
MARCHE FITNESS	Marche à l'extérieur accessible à tous pour améliorer la capacité pulmonaire et la tonicité musculaire. Par mauvais temps, le cours est à l'intérieur.	Professeure: France Granger Matériel requis : Soulier confortable et bouteille d'eau

*L'horaire est sujet à changement.



SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11	12	13	14	15
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	11 h: Aînés en forme (JAN)
11 h: Aînés en forme (JAN))	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
13 h 15: Marche Fitness (AUG)		13 h 30: Aînés en forme (CAN)		
14 h: Aînés en forme (BEN)				
18	19	20	21	22
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
11 h: Aînés en forme (JAN))	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
13 h 15: Marche Fitness (AUG)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
14 h: Aînés en forme (BEN)			13 h 30: Aînés en forme (DVN)	
25	26	27	28	29
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
11 h: Aînés en forme (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
14 h: Aînés en forme (BEN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
			13 h 30: Aînés en forme (DVN)	

OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
11 h: Aînés en forme (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
13 h 15: Marche Fitness (AUG)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
14 h: Aînés en forme (BEN)			13 h 30: Aînés en forme (DVN)	
9	10	11	12	13
Action de Grâce	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
			13 h 30: Aînés en forme (DVN)	
16	17	18	19	20
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
11 h: Aînés en forme (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)		13 h 30: Aînés en forme (DVN)	
13 h 15: Marche Fitness (AUG)				
14 h: Aînés en forme (BEN)				
23	24	25	26	27
10 h: Zumba Gold (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
13 h 15: Marche Fitness (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	11 h: Aînés en forme (JAN)
14 h: Aînés en forme (BEN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)		
30	31			
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)			
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)			
11 h: Aînés en forme (JAN)	13 h 30: Aînés en forme (DVN)			
13 h 15: Marche Fitness (AUG)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)			
14 h: Aînés en forme (BEN)				

NOVEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
		9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)
		10 h 30 : Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30 : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)
		11 h : Aînés en forme (JAN)	11 h : Aînés en forme (AUG)	13 h 30 : Aînés en forme (CAN)
		13 h 30 : Aînés en forme (CAN)	13 h : Zumba Gold (JAN)	
			13 h 30 : Aînés en forme (DVN)	
6	7	8	9	10
9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)
10 h : Zumba Gold (AUG)	11 h : Aînés en forme (AUG)	10 h 30 : Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30 : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)
11 h : Aînés en forme (JAN)	14 h : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)	11 h : Aînés en forme (AUG)	13 h 30 : Aînés en forme (CAN)
13 h 15 : Marche Fitness (AUG)		13 h 30 : Aînés en forme (CAN)	13 h : Zumba Gold (JAN)	
14 h : Aînés en forme (BEN)				
13	14	15	16	17
9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)
10 h : Zumba Gold (AUG)	11 h : Aînés en forme (AUG)	10 h 30 : Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30 : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)
11 h : Aînés en forme (JAN)	14 h : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)	11 h : Aînés en forme (AUG)	13 h 30 : Aînés en forme (CAN)
13 h 15 : Marche Fitness (AUG)		13 h 30 : Aînés en forme (CAN)	13 h : Zumba Gold (JAN)	
14 h : Aînés en forme (BEN)				
20	21	22	23	24
9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)
10 h : Zumba Gold (AUG)		10 h 30 : Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30 : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)
11 h : Aînés en forme (JAN)	14 h : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)	11 h : Aînés en forme (AUG)	13 h 30 : Aînés en forme (CAN)
13 h 15 : Marche Fitness (AUG)		13 h 30 : Aînés en forme (CAN)	13 h : Zumba Gold (JAN)	
14 h : Aînés en forme (BEN)				
27	28	29	30	
9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	9 h 30 : Aînés en forme (JAN)	9 h 30 : Aînés en forme (AUG)	
10 h : Zumba Gold (AUG)	11 h : Aînés en forme (AUG)	10 h 30 : Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30 : Yoga-Stretching (JAN)	
11 h : Aînés en forme (JAN)	14 h : Yoga-Stretching (JAN)	11 h : Aînés en forme (JAN)	11 h : Aînés en forme (AUG)	
13 h 15 : Marche Fitness (AUG)		13 h 30 : Aînés en forme (CAN)	13 h : Zumba Gold (JAN)	
14 h : Aînés en forme (BEN)				

DÉCEMBRE

DÉCEMBRE				
				VENDREDI
				1
				9 h 30: Aînés en forme (AUG)
				11 h: Aînés en forme (JAN)
				13 h 30: Aînés en forme (CAN)
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6	7	8
9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (JAN)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)	9 h 30: Aînés en forme (AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: Aînés en forme (AUG)	10 h 30: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)
11 h: Aînés en forme (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: Aînés en forme (JAN)	11 h: Aînés en forme (AUG)	13 h 30: Aînés en forme (CAN)
13 h 15: Marche Fitness (AUG)		13 h 30: Aînés en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
14 h: Aînés en forme (BEN)				