



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	Aréna Jean-Laurin	8515 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

Titre du cours	Description	Professeur
EN CORPS EN FORME	Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente.	Sonia Brouillette
CIRCUIT CARDIO/MUSCULAIRE	Entraînement durant lequel on réalise des exercices variés permettant de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio.	Pierina Sauro
COUNTRY FUSION DANSE EN LIGNE	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet.	Équipe Zumba Rive-Nord
Groupe de Marche	Un mélange de marche active et d'exercices musculaires avec le poids du corps qui finit par une période de marche tranquille. <u>Matériel requis</u> : Vêtements confortables	Jennifer Rivard
MARCHE-ÉLASTIQUE	Composé d'un entraînement par intervalles structurés, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique. <u>Matériel requis</u> : Élastique, tapis de yoga	Pierina Sauro
Rouleau massages/étirements	Avec le rouleau, décontracter les muscles de manière à éliminer les raideurs. Le rouleau massant stimule la circulation sanguine, préparant ainsi le muscle à l'effort. Utiliser régulièrement un rouleau de massage permet d'améliorer sa souplesse. <u>Matériel requis</u> : Apportez votre rouleau	Pierina Sauro
STRETCHING	Enchaînement de mouvements qui renforcent le corps tout en améliorant la mobilité des joints et ligaments ainsi que la flexibilité et la souplesse des muscles. <u>Matériel requis</u> : tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
YOGA	Mouvements doux et dynamiques en cohérence avec la respiration permettant au corps de s'aligner et au mental de se calmer. <u>Matériel requis</u> : tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
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.	Équipe Zumba Rive-Nord
PICKLEBALL LIBRE	Notez qu'il n'y aura pas d'instructeur sur place. Raquettes et balles fournis.	N/A

*Le tout est sujet à changement

JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
24	25	26	27	28
Fête	9 h : Yoga (JAN)	13h à 15h: Pickleball libre (AUG)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h: En corps en forme (CAN)
Nationale	9 h 30: En corps en forme (AUG)	15h30: Circuit Cardio/muscu (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h à 15h30: Pickleball libre (AUG)
Du	11 h: En corps en forme (AUG)		12h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	
Québec	11 h: Stretching (JAN)			
	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)			
	13h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)			

JUILLET 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3	4	5
	9 h : Yoga (JAN)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	
Fête du Canada	9 h 30: En corps en forme (AUG)	11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h à 15h30: Pickleball libre (AUG)
	11 h: En corps en forme (AUG)	13h: Zumba Gold (JAN)	12h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	
	11 h: Stretching (JAN)	13h à 15h: Pickleball libre (AUG)		
	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	15h30: Circuit Cardio/muscu (AUG)		
	13h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)			
	15 h: Marche-élastique (JAN)			
8	9	10	11	12
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h : Yoga (JAN)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	
10 h : Yoga (BEN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h : Stretching (JAN)	10 h: Country fusion (JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h: Zumba Gold (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h à 15h30: Pickleball libre (AUG)
11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: Stretching (JAN)	13h à 15h: Pickleball libre (AUG)	11 h 15: Groupe de marche (JAN)	
12 h 30: Country Fusion (AUG)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	15h30: Circuit Cardio/muscu (AUG)	12h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	
14h à 16h: Pickleball libre (AUG)	13h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)			
	15 h: Marche-élastique (JAN)			
15	16	17	18	19
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h : Yoga (JAN)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	
10 h : Yoga (BEN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h : Stretching (JAN)	10 h: Country fusion (JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h: Zumba Gold (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13h à 15h30: Pickleball libre (AUG)
11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: Stretching (JAN)	13h à 15h: Pickleball libre (AUG)	11 h 15: Groupe de marche (JAN)	
12 h 30: Country Fusion (AUG)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	15h30: Circuit Cardio/muscu (AUG)	12h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	
14h à 16h: Pickleball libre (AUG)	13h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)			
	15 h: Marche-élastique (JAN)			
22	23	24	25	26
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	10 h: Country fusion (JAN)
11 h: En corps en forme (JAN)	13h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	13h: Zumba Gold (JAN)	12h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	13h à 15h30: Pickleball libre (AUG)
12 h 30: Country Fusion (AUG)		13h à 15h: Pickleball libre (AUG)		
14h à 16h: Pickleball libre (AUG)				
29	30	31		
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)		
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	11 h: En corps en forme (JAN)		
11 h: En corps en forme (JAN)	13h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	13h: Zumba Gold (JAN)		
12 h 30: Country Fusion (AUG)		13h à 15h: Pickleball libre (AUG)		
14h à 16h: Pickleball libre (AUG)				

AOÛT 2024

AOÛT 2024				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
			9 h 30 : En corps en forme (AUG)	
			11 h : En corps en forme (AUG)	10 h : Country fusion (JAN)
			12h30 à 15h30: Pickleball libre (AUG)	13h à 15h30: Pickleball libre (AUG)
5	6	7	8	9
9 h 30 : En corps en forme (JAN)	9 h : Yoga (JAN)			
10 h : Yoga (BEN)	11 h : Stretching (JAN)			
11 h : En corps en forme (JAN)	15 h : Marche-élastique (JAN)			
12	13	14	15	16
9 h 30 : En corps en forme (JAN)	9 h : Yoga (JAN)	9h30: En corps en forme (JAN)	10 h : Stretching (JAN)	
10 h : Yoga (BEN)	11 h : Stretching (JAN)	11 h : En corps en forme (JAN)	11 h 15: Groupe de marche (JAN)	
11 h : En corps en forme (JAN)	15 h : Marche-élastique (JAN)	13h: Zumba Gold (JAN)		
19	20	21	22	23
10 h : Yoga (BEN)				
26	27	28	29	30

Inscriptions session d'automne 2024 Vitalité 50+:

Résidents:

26 août à 9 h au 9 septembre 16 h 30

Non-Résidents:

3 septembre à 9 h au 9 septembre 16 h 30

Début de la session d'automne : 16 septembre 2024