



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	Professeur
<b>EN CORPS EN FORME</b>	Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, d'étirement et de détente.	Sonia Brouillette
<b>CIRCUIT CARDIO/MUSCULAIRE</b>	Entraînement durant lequel on réalise des exercices variés permettant de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio.	Pierina Sauro
<b>COUNTRY FUSION DANSE EN LIGNE</b>	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
<b>MARCHE FITNESS</b>	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.	France Granger
<b>MISE EN FORME</b>	Échauffement, tonification des muscles. Sur une musique entraînante, déplacements dans l'espace. Retour au calme à la fin. <u>Matériel requis:</u> Poids de 1, 2 ou 3 lbs (facultatif) tapis, bouteille d'eau.	France Granger
<b>QI GONG</b>	Le Qi gong est constitué d'une suite de mouvements lents, de divers procédés mentaux (tel que la visualisation et la méditation) et d'exercices respiratoires destinés au maintien d'une santé optimale.	Gabrielle Cloutier
<b>Rouleau massages/étirements</b>	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
<b>STRETCHING ET MOBILITÉ</b>	Assouplir vos muscles et renforcer vos tendons et ligaments afin de valoriser votre mobilité ultime et l'intégrité de vos articulations. <u>Matériel requis :</u> Tapis d'exercice	Geneviève Gagné
<b>STRETCHING</b>	Activité pour garder force, flexibilité et souplesse des muscles et améliorer la mobilité des joints et du corps.	Jennifer Rivard
<b>YOGA</b>	Mouvements doux et dynamiques en connexion avec la respiration améliorant la souplesse et la force du corps.	Jennifer Rivard
<b>YOGA-STRETCHING</b>	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.	Diane Ouimet
<b>ZUMBA GOLD</b>	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

\*Le tout est sujet à changement

## AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
22	23	24	25	26
9h30: 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)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
12 h 30: Country Fusion (AUG)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	12 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h: Marche Fitness (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	15h30: Circuit Cardio/muscu (DVN)	13h30 : En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)			13 h 30: Qi-Gong (AUG)	
14 h 30: Mise en forme (DVN)				
29	30			
9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)			
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)			
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)			
11 h: En corps en forme (JAN)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)			
12 h 30: Country Fusion (AUG)	13 h 30: En corps en forme (DVN)			
14 h: En corps en forme (BEN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)			
14 h 30: Mise en forme (DVN)				

# MAI 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
		9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
		11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	
		13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
		13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
			13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
6	7	8	9	10
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)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
11 h: En corps en forme (JAN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
12 h 30: Country Fusion (AUG)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
13 h: Marche Fitness (JAN)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
14 h: En corps en forme (BEN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	15h30: Circuit Cardio/muscu (DVN)	13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
14 h 30: Mise en forme (DVN)			13 h 30: Qi-Gong (AUG)	
13	14	15	16	17
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	13 h: Zumba Gold (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)		13 h 30: En corps en forme (CAN)
12 h 30: Country Fusion (AUG)	13 h 30: En corps en forme (DVN)			
13 h: Marche Fitness (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)			
14 h: En corps en forme (BEN)				
14 h 30: Mise en forme (DVN)				
20	21	22	23	24
	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
<b>Fête</b>	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
<b>des</b>	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
<b>Patriotes</b>	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	15h30: Circuit Cardio/muscu (DVN)	13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
			13 h 30: Qi-Gong (AUG)	
27	28	29	30	31
10 h: Yoga (CAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	9h30: En corps en forme (JAN)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Zumba Gold (AUG)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
14 h: En corps en forme (BEN)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
14 h 30: Mise en forme (DVN)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	
	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
		15h30: Circuit Cardio/muscu (DVN)	13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
			13 h 30: Qi-Gong (AUG)	

## JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5	6	7
9 h 30: En corps en forme (JAN)	9 h 30: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	9 h 30 : En corps en forme (AUG)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)		11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
11 h: En corps en forme (JAN)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)		13 h: Zumba Gold (JAN)	
12 h 30: Country Fusion (AUG)	13 h 30: En corps en forme (DVN)		13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
13 h: Marche Fitness (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)		13 h 30: Qi-Gong (AUG)	
14 h: En corps en forme (BEN)				
14 h 30: Mise en forme (DVN)				
10	11	12	13	14
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)	9 h 15: En corps en forme(AUG)
10 h: Yoga (CAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme (JAN)	10 h: Stretching (CAN)	11 h: En corps en forme(JAN)
10 h: Zumba Gold (AUG)	11 h: En corps en forme (AUG)	13 h: Stretching et mobilité (AUG)	10 h 30: Yoga-Stretching (JAN)	12 h 30: Country fusion (DVN)
11 h: En corps en forme (JAN)	12 h: Rouleau mass/étire (AUG)	13h: Zumba Gold (DVN)	11 h: En corps en forme(AUG)	13 h 30: En corps en forme (CAN)
12 h 30: Country Fusion (AUG)	13 h 30: En corps en forme (DVN)	13 h 30: En corps en forme (CAN)	13 h: Zumba Gold (JAN)	
13 h: Marche Fitness (JAN)	14 h: Yoga-Stretching (JAN)	15h30: Circuit Cardio/muscu (DVN)	13 h 30 : En corps en forme (DVN)	
14 h: En corps en forme (BEN)			13 h 30: Qi-Gong (AUG)	
14 h 30: Mise en forme (DVN)				

### Inscriptions session d'été 2024 Vitalité 50+:

#### Résidents:

3 juin à 9h au 14 juin à midi

#### Non-Résidents:

10 juin à 9h au 14 juin à midi

Début de la session d'été : 25 juin 2024