



**L'inscription au programme Acti-Plus inclut 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
JAN GYM	Saint-Janvier	École de la Croisé des Champs	13705, rue Lacroix, Mirabel
CAN	Saint-Canut	Centre culturel Patrick-Lepage	9960, boulevard de St-Canut, Mirabel
HERM	Saint-Hermas	Centre culturel Honorius-Lafond	4305 rue Lalande, Mirabel
BEN	Saint-Benoît	Centre culturel de St-Benoît	9175 rue Dumouchel, Mirabel
DVN	Domaine-Vert Nord	Centre culturel Domaine-Vert Nord	17530, rue Jacques-Cartier, Mirabel

Titre du cours	Description	Professeur
CARDIO-DRUMMING	Ce sport combine le cardio et le musculaire. En utilisant des baguettes de drum, on se défoule sur de la musique et rythme entraînant. Entraînement complet. Travail assuré!	Manon Coulombe
CARDIO-TONUS	Entraînement complet qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre force musculaire. Nos entraînements sont variés, sécuritaires et accessibles à tous! Parfait pour se remettre en forme et les tâches quotidiennes s'effectueront avec plus de facilité. <u>Matériel requis</u> : un tapis et un tube élastique avec poignées.	Roxanne
COUNTRY FUSION DANSE EN LIGNE	Avec une fusion de musique country, pop et rock, ce cours de danse en ligne country ne ressemble à aucun autre. Vous apprendrez les classiques, ainsi que les dernières danses en ligne. Un plaisir assuré!	Équipe Zumba Rive-Nord et Luc Samson
ENTRAÎNEMENTS FONCTIONNELS	Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer vous entraîner! Dépassement de soi, entraînement style « bootcamp » / circuit, exercices fonctionnels et adaptés pour tous les niveaux.	Pierina Sauro
HIIT CIRCUIT	Entraînement Intensif en Intervalles : Ce cours de 60 minutes combine des exercices à poids de corps pour un entraînement complet et intense. Grâce à des intervalles de haute intensité, HIIT CIRCUIT maximise la dépense calorique et améliore l'endurance, la force et l'agilité. Accessible à tous les niveaux, cet entraînement est conçu pour repousser les limites sans nécessiter de matériel, simplement avec la puissance de ton propre corps !	Maude savard-Fournier
KICKBOXING	Ce cours de 60 minutes mélange techniques de kickboxing et exercices cardio intenses pour un entraînement complet et dynamique. Tu travailleras les coups de poing, coups de pied, et enchaînements pour brûler des calories, renforcer tes muscles, et améliorer ton endurance. Ce cours à poids de corps, accessible à tous les niveaux, allie puissance et cardio pour un maximum de dépense énergétique !	Maude savard-Fournier
QI GONG	Le Qi Gong est une série de mouvements simples synchronisés avec la respiration qui est accompagnée d'exercices d'automassage, de méditation et de postures statiques. Il favorise le calme mental, la mobilité articulaire et stimule la vitalité. <u>Matériel facultatif</u> : Tapis de yoga	Sylvie Léonard
RESTORATIVE YOGA	Restorative Yoga est une pratique douce de yoga qui met l'accent sur la relaxation complète du corps et de l'esprit. Elle utilise des accessoires tels que des blocs, des traversins et des couvertures pour soutenir le corps dans des postures passives, permettant une détente profonde. L'objectif principal est de favoriser le repos, la récupération et la réduction du stress. Les femmes enceintes sont bienvenues.	Geneviève Gagné
TABATA	Ce cours de 45 min est basé sur le format Tabata : 20 secondes d'effort maximal suivies de 10 secondes de repos, répétées en cycles. Idéal pour brûler un maximum de calories, développer la force, et améliorer l'endurance en un temps réduit. Adapté à tous les niveaux, ce cours à poids de corps te fera travailler chaque muscle sans matériel, en exploitant au maximum l'efficacité des intervalles.	Maude savard-Fournier
TABATA / HIIT	Découvrez un entraînement dynamique et efficace ! Combinant des intervalles d'exercices intenses suivis de courtes périodes de repos, ce cours améliore l'endurance, renforce le cardio et tonifie le corps. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cette méthode s'adapte à tous les niveaux. <u>Matériel requis</u> : tapis et élastique avec poignées	Naturaktive
TAE BOXE	Sur une musique rythmée des mouvements de boxe et karaté...Ouf que votre cardio sera mis à l'épreuve! Vous travaillerez la musculation et la flexibilité de votre corps.	Manon Coulombe
YIN YOGA	Un yoga profond, basé sur des postures au sol, qui travaille nos tissus de nature plastique : les tendons, ligaments, fascias. Idéal pour les athlètes et les personnes âgées, et tous ceux qui désirent la longévité du corps. Les femmes enceintes sont bienvenues.	Geneviève Gagné
YOGA FLOW	Cours tous niveaux où le corps bouge de façon douce et dynamique en cohérence avec le souffle. Le but étant d'arrimer le corps et le mental vers un état plus stable. <u>Matériel requis</u> : tapis de yoga et vêtements confortables.	Jennifer Rivard
ZUMBA	Préparez-vous à danser, à brûler des calories et à tonifier votre corps tout en vous amusant! Laissez-vous emporter par l'énergie contagieuse de la Zumba et danser vers une meilleure forme physique.	Équipe Zumba Rive-Nord Et Jessica Synette

***Le tout est sujet à changement**

Mise à jour le 3 février 2025

ACTI-PLUS SESSION HIVER 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 h CAN Qi Gong 26 janvier au 13 avril Congé : 2 mars	17 h DVN Yin Yoga 20 janvier au 14 avril Congé: 17 février et 3 mars	8 h DVN Kickboxing 21 janvier au 15 avril Congé: 18 février et 4 mars	17 h AUG Restorative Yoga 22 janvier au 16 avril Congé : 29 janvier, 12 février et 5 mars	17 h 45 AUG Zumba 23 janvier au 10 avril Congé : 27 février et 6 mars	12 h 15 à 13 h AUG Tabata 24 janvier au 11 avril Congé: 7 mars
	18 h 30 AUG Zumba 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	17 h JAN Yoga Flow 21 janvier au 15 avril Congé: 4 et 18 mars	17 h DVN Entrainements fonctionnels 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril	18 h DVN Tabata / HIIT 23 janvier au 17 Avril Congé: 6 février et 6 mars	
	19 h 15 JAN GYM Cardio-Tonus 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	19 h AUG Yoga Flow 21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars et 8 avril	18 h 30 HERM Country Fusion 22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	18 h 30 BEN HIIT Circuit 23 janvier au 17 avril Congé: 6 mars et 10 avril	
	19 h 15 CAN Cardio-drumming 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	19 h 30 CAN Country Fusion 21 janvier au 15 avril Congé : 4 mars	19 h 15 DVN Zumba 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril	18 h 30 JAN Country Fusion 23 janvier au 10 avril Congé: 5 mars	
	19 h 35 AUG Country Fusion 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars		19 h 15 CAN Tae Boxe 22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars	19 h CAN Zumba 6 février au 17 avril Congé : 6 mars	
			20 h 20 DVN Country Fusion 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février et 5 mars	19 h 35 JAN Country Fusion Niveau 2 23 janvier au 10 avril Congé: 5 mars	

Inscriptions session de printemps 2025 Acti-Plus (21 avril au 13 juin):

Résidents :
 31 mars à 9 h au 11 avril à midi

Non-Résidents :
 7 avril à 9 h au 11 avril à midi

***Le tout est sujet à changement**