



**L'inscription au programme Vitalité 50+ 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.**  
**\*\*Les personnes à mobilité réduite, ayant une incapacité visuelle ou auditive peuvent profiter de ces sports.\*\***

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 et Luc Samson
<b>ROULEAUX 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>YOGA SUR CHAISE</b>	Le Yoga sur chaise travaille la mobilité essentielle de vos articulations sans exercice au sol ou mouvement vigoureux. Les postures de yoga se pratiquent sur la chaise et parfois debout, avec l'assistance de la chaise. Ce cours convient parfaitement aux gens ayant subi des opérations limitant leur agilité ou souffrant de certaines douleurs articulaires, aussi bien qu'aux gens en bonne forme. Avec ses 20 ans d'expérience, Geneviève saura dynamiser votre pratique tout en vous encadrant sécuritairement.	Geneviève Gagné
<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**

Mise à jour le 28 janvier 2025

# VITALITÉ 50+ SESSION HIVER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>9 h 30 JAN</b> <b>En corps en forme</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 et 31 mars	<b>9 h 30 AUG</b> <b>En corps en forme</b> 21 janvier au 15 avril Congé : 4 février, 4 mars et 1er avril	<b>9 h 30 JAN</b> <b>En corps en forme</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 12 février, 5 mars et 2 avril	<b>9 h 30 AUG</b> <b>En corps en forme</b> 23 janvier au 10 avril Congé : 6, 20 et 27 mars et 3 avril	<b>9 h 15 AUG</b> <b>En corps en forme</b> 24 janvier au 11 avril Congé: 21 février, 7 et 28 mars et 4 avril
<b>10 h CAN</b> <b>Yoga</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	<b>10 h CAN</b> <b>Stretching</b> 21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars	<b>11 h JAN</b> <b>En corps en forme</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 12 février, 5 mars et 2 avril	<b>10 h CAN</b> <b>Stretching</b> 23 janvier au 17 avril Congé : 6 mars	<b>11 h JAN</b> <b>En corps en forme</b> 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars et 4 avril
<b>10 h AUG</b> <b>Zumba Gold</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	<b>11 h AUG</b> <b>En corps en forme</b> 21 janvier au 15 avril Congé : 4 février, 4 mars et 1er avril	<b>11 h CAN</b> <b>Country Fusion Débutant</b> 22 janvier au 16 avril Congé: 5 mars	<b>10 h 30 JAN</b> <b>Yoga-Stretching</b> 30 janvier au 10 avril Congé: 6 et 20 mars	<b>12 h 30 JAN</b> <b>Country Fusion Débutant</b> 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars
<b>11 h JAN</b> <b>En corps en forme</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 et 31 mars	<b>12 h AUG</b> <b>Rouleau massage étir.</b> 21 janvier au 15 avril Congé: 4 mars	<b>13 h AUG</b> <b>Stretching et mobilité</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 29 janvier, 12 février et 5 mars	<b>11 h BEN</b> <b>Country Fusion Débutant</b> 23 janvier au 17 avril Congé: 6 mars et 10 avril	<b>13 h 35 JAN</b> <b>Country Fusion intermédiaire</b> 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars
<b>12h30 AUG</b> <b>Country Fusion Débutant</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	<b>13 h 30 DVN</b> <b>En corps en forme</b> 21 janvier au 15 avril Congé: 4 et 18 février, 4 mars et 1er avril	<b>13 h DVN</b> <b>Zumba Gold</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril	<b>11 h AUG</b> <b>En corps en forme</b> 23 janvier au 10 avril Congé : 6, 20 et 27 mars et 3 avril	<b>13 h 30 CAN</b> <b>En corps en forme</b> 24 janvier au 11 avril Congé : 7 et 28 mars et 4 avril
<b>13h40 AUG</b> <b>Yoga sur chaise</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 mars	<b>14 h JAN</b> <b>Yoga-Stretching</b> 21 janvier au 15 avril Congé : 4 et 18 mars et 8 avril	<b>13 h 30 CAN</b> <b>En corps en forme</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 5 mars et 2 avril	<b>13 h JAN</b> <b>Zumba Gold</b> 30 janvier au 10 avril Congé : 6 mars	<p><b>Inscriptions session de printemps</b> <b>2025 Vitalité 50+</b> <b>(21 avril au 13 juin):</b></p> <p><b>Résidents :</b> 31 mars à 9 h au 11 avril à midi</p> <p><b>Non-Résidents :</b> 7 avril à 9 h au 11 avril à midi</p>
<b>14 h BEN</b> <b>En corps en forme</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 3 février, 3 et 31 mars	<b>15 h 30 JAN</b> <b>Circuit Cardio-Muscu</b> 21 janvier au 15 avril Congé : 4 et 18 mars et 8 avril	<b>14 h 05 DVN</b> <b>Country Fusion Débutant</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 5 -19 février, 5 mars et 2 avril	<b>13 h 30 DVN</b> <b>En corps en forme</b> 23 janvier au 10 avril Congé : 6 - 20 février, 6, 20 et 27 mars et 3 avril	
<b>15h15 DVN</b> <b>Yoga sur chaise</b> 20 janvier au 14 avril Congé : 17 février et 3 mars		<b>16 h DVN</b> <b>Circuit Cardio-Muscu</b> 22 janvier au 16 avril Congé : 5 et 19 février, 5 mars et 2 avril	<b>14 h 15 CAN</b> <b>Yoga sur chaise</b> 23 janvier au 17 avril Congé : 27 février et 6 mars	

**\*Le tout est sujet à changement**