MIRABEL

Vitalité-Plus

SESSION AUTOMNE 2026

L'inscription au programme Vitalité-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.
****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
ABDO-FESSIER	Ce cours travaille le système cardio-vasculaire, la tonification musculaire et hypertrophie, ce sont les bénéfices que vous obtiendrez !	Amine Lerari
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. Matériel requis : un tapis et un tube élastique avec poignées.	Vicky Desrosiers
CIRCUIT CARDIO/MUSCULAIRE	Entrainement durant lequel on réalise des exercises variés permettant de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio.	Pierina Sauro
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! Cours offerts Par: **Country Rive-Nord**: Lundi 12h 30 et 19h35 (AUG), Mercredi 14h05 (DVN) et Vendredi 12h30 et 13h35 (JAN) **Unisson Danse Country Pop**: Lundi 19h (CAN), Mardi 10h (BEN), Mercredi 10h (CAN), 18h45 et 20h (AUG), Jeudi 13h et 14h15 (AUG), 18h30 et 19h45 (JAN)	Country Rive-Nord et Unisson Danse country Pop
EN CORPS EN FORME	Le cours En Corps en Forme est dédié à une clientèle âgée de 50 ans et plus possédant une condition physique variable et souhaitant bouger. Dans les séances d'exercices chaque participant suit son rythme selon sa condition physique.	Sonia Brouillette
ÉNERGIE TAÏ-CHI	Un cours de mouvements fluides qui améliore l'endurance, la flexibilité, l'équilibre et la concentration tout en favorisant le bien-être et l'énergie intérieure.	Pierina Sauro
MISE EN FORME SUR CHAISE	Exercices d'assouplissement, étirements, raffermissement des muscles à partir du cou aux orteils en intégrant des mouvements nécessaire aux quotidien. Exercices debout avec une chaise pour maintien de l'équilibre. N.B. Aucun nécessité d'avoir des poids pour les exercices...mais ceux et celles qui en possèdent peuvent les utiliser pendant le cour.	Joanne Racine
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. Matériel facultatif : Tapis de yoga	Sylvie Léonard
ROULEAU MASSAGE ET ÉTIREMENTS	Détendez les muscles, améliorez votre souplesse et favorisez une meilleure récupération. **Apportez votre rouleau de massage, 2 blocs de yoga et 2 balles de tennis.	Pierina Sauro
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 : Tapis d'exercice.	Geneviève Gagné
STRETCHING ET RENFORCEMENT	Activité pour améliorer la souplesse, la force et la stabilité en passant par des postures douces et parfois dynamiques. Permet d'améliorer la mobilité des articulations et la flexibilité de l'ensemble du corps Matériel requis (facultatif) : Tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
STRETCHING ET RENFORCEMENT 2	Ce cours se veut une continuité du premier programme où l'on explorera des postures d'ouverture et de renforcement plus poussés tout en conservant les exercises de respiration pour amener le corps à se renforcer et délier les tensions. Matériel requis (facultatif) : vêtements comfortable et tapis de yoga	Jennifer Rivard
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	Ensemble de techniques de respiration, de mouvements dynamiques et de postures tenues qui permettent au corps de s'arrimer avec le mental et le souffle Matériel requis (facultatif) : Tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
YOGA FLOW	Cours tout niveau impliquant techniques de respirations, mouvements dynamiques doux et postures tenues. Permet au corps d'expérimenter en pleine conscience et de l'arrimer avec le souffle et le mental pour en ressortir à la fois calme et énergisé. Matériel requis (facultatif) : Tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
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.	Diane Ouimet
YOGA SUR CHAISE	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
ZUMBA / 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.	Zumba Rive-Nord

*Le tout est sujet à changement

Mise à jour le 3 novembre 2026

VITALITÉ-PLUS SESSION AUTOMNE 2026

DIMANCHE 20 septembre au 13 décembre	LUNDI 14 septembre au 14 décembre	MARDI 15 septembre au 15 décembre	MERCREDI 16 septembre au 16 décembre	JEUDI 17 septembre au 17 décembre	VENDREDI 18 septembre au 18 décembre
10 h JAN **QI GONG** Congé: 20 et 27 septembre, 11 octobre et 15 novembre	9 h 30 JAN **EN CORPS EN FORME** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre et 2 novembre	9 h 30 AUG **EN CORPS EN FORME**	9 h DVN **ÉNERGIE TAÏ-CHI** Congé: 18 et 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre	9 h CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT**	9 h 15 AUG **EN CORPS EN FORME**
	10 h CAN **YOGA** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre	10 h CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT**	10 h DVN **ROULEAU MASSAGE ÉTIREMENT** Congé: 18 et 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre	9 h 30 AUG **EN CORPS EN FORME** Congé: 1er octobre	10 h CAN **MISE EN FORME SUR CHAISE**
	10 h AUG **ZUMBA GOLD** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre, 14 décembre	10 h BEN **COUNTRY FUSION DÉBUTANT**	9 h 30 JAN **EN CORPS EN FORME** Congé: 16 septembre	10 h 15 CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT 2**	11 h JAN **EN CORPS EN FORME** Congé: 18 septembre, 13 novembre et 11 décembre
	11 h JAN **EN CORPS EN FORME** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre et 2 novembre	11 h AUG **EN CORPS EN FORME**	10 h CAN **COUNTRY FUSION** **Débutant**	10 h 30 JAN **YOGA-STRETCHING** Congé: 17 septembre, 19 novembre, 10 et 17 décembre	12 h 30 JAN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé: 13 novembre et 11 décembre
	12 h 30 AUG **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre, 14 décembre	13 h 30 DVN **EN CORPS EN FORME** Congé: 17 et 24 novembre, 1, 8 et 15 décembre	10 h AUG **ZUMBA GOLD**	11 h AUG **EN CORPS EN FORME** Congé: 1er octobre	13 h 30 CAN **EN CORPS EN FORME** Congé: 13 novembre
	13 h 45 AUG **YOGA SUR CHAISE** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre et 14 décembre	14 h JAN **CIRCUIT CADIO-MUSCU**	11 h JAN **EN CORPS EN FORME** Congé: 16 septembre	13 h JAN **ZUMBA GOLD** Congé: 17 septembre, 5 et 19 novembre	13 h 35 JAN **COUNTRY FUSION** **Intermédiaire** Congé: 13 novembre et 11 décembre
	14 h BEN **EN CORPS EN FORME** Congé: 28 septembre, 5, 12 et 26 octobre	15 h 15 JAN **YOGA-STRETCHING** Congé: 15 décembre	13 h AUG **STRETCHING ET MOBILITÉ**	13 h AUG **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé: 1er octobre	
	15 h 15 DVN **YOGA SUR CHAISE** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre, 16, 23 et 30 novembre et 7 et 14 décembre	17 h 15 JAN **YOGA FLOW**	13 h DVN **ZUMBA GOLD** Congé: 18 et 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre	13 h 30 DVN **EN CORPS EN FORME** Congé: 19 et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre	
	17 h DVN **YIN YOGA** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre, 16, 23 et 30 novembre et 7 et 14 décembre	18 h 45 JAN **ZUMBA**	13 h 30 CAN **EN CORPS EN FORME**	14 h 15 AUG **COUNTRY FUSION** **Novice-inter** Congé: 1er octobre	
	18 h 30 AUG **ZUMBA** Congé: 14 et 28 septembre, 5 et 12 octobre, 14 décembre	19 h AUG **YOGA FLOW**	14 h 05 DVN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé: 18 et 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre	18 h 30 JAN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé: 17 septembre et 5 novembre	
	18 h 30 JAN **CARDIO-TONUS** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre et 2 novembre		16 h 30 DVN **CIRCUIT CARDIO-MUSCU** Congé: 18 et 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre	19 h CAN **QI GONG** Congé: 17 septembre	
	19 h CAN **COUNTRY FUSION** Congé: 28 septembre, 5 et 12 octobre		17 h AUG **YIN YOGA**	19 h 45 JAN **COUNTRY FUSION** **Intermédiaire** Congé: 17 septembre et 5 novembre	
	19 h 35 AUG **COUNTRY FUSION** Congé: 14 et 28 septembre, 5 et 12 octobre, 14 décembre		18 h 45 AUG **COUNTRY FUSION** **Débutant**		
			19 h 15 DVN **ZUMBA** Congé: 18 et 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre		
			20 h AUG **COUNTRY FUSION** **Intermédiaire**		

Activité spécialement conçue pour les 50 ans et plus mais ouverte à tous.