

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
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
ABDOS-FESSIERS ET JAMBES	Ce cours travaille le système cardio-vasculaire, la tonification musculaire et hypertrophie, ce sont les bénéfices que vous obtiendrez !	Amine Lerari
CARDIO-TONUS <i>*Maintenant au centre culturel</i>	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! Cours offerts par Country Rive-Nord : Lundi 19h35 (AUG), mercredi 20h20 (DVN) Cours offerts par Unisson Danse Country Pop : Mardi 19h (CAN), mercredi 19h à 20h30 (HERM), Jeudi 18h30 et 19h45 (JAN)	Country Rive-Nord et Unisson Danse country Pop
MULTIDANSE	Dans les cours de multidanse, vous serez initiés à plusieurs styles de danse (jazz, contemporain, afro, salsa, hip-hop, etc.) visant à développer votre coordination, rythme et souplesse. L'objectif, vous faire danser, progresser, vous dépasser et surtout vous faire plaisir. Prêt à bouger avec nous?	Flavie Levasseur
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
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 MUSCULATION	Forte de plus de vingt ans d'expérience, Geneviève Gagné vous propose un cours unique qui allie la fluidité du yoga vigoureux à l'efficacité des techniques de musculation conventionnelles. Chaque séance combine des postures dynamiques, des enchaînements ciblés et des exercices de renforcement pour stimuler la force musculaire, accroître la densité osseuse et raviver votre vigueur physique. Une pratique complète, puissante et accessible !	Geneviève Gagné
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. <u>Matériel requis (facultatif)</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

ACTI-PLUS SESSION HIVER 2026

DIMANCHE 25 janvier au 12 avril	LUNDI 19 janvier au 13 avril	MARDI 20 janvier au 14 avril	MERCREDI 21 janvier au 15 avril	JEUDI 22 janvier au 16 avril
10 h QI GONG JAN Congé: 1er mars et 5 avril	17 h MULTIDANSE CAN Congé: 2 mars et 6 avril	17 h YOGA FLOW JAN Congé: 3 mars	17 h YOGA MUSCULATION AUG Congé: 4 mars	17 h 30 MULTIDANSE DVN Congé: 12 février, 5, 26 mars, 2 et 16 avril
	17 h YIN YOGA DVN Congé: 2 mars et 6 avril	18 h 45 ZUMBA JAN Congé: 3 mars	18 h 30 COUNTRY FUSION DVN Congé: 11 février et 4 mars	18 h 30 COUNTRY FUSION JAN Congé: 5 et 19 mars
	18 h 30 ZUMBA AUG Congé: 9 février, 2 mars et 6 avril	19 h YOGA FLOW AUG Congé : 17 février et 3 mars	19 h à 20 h 30 COUNTRY FUSION HERM Congé: 4 mars	19 h ZUMBA AUG Congé: 5 mars
	18 h 30 CARDIO-TONUS JAN Congé: 2 mars et 6 avril *nouveau lieu	19 h ABDOS-FESSIERS/JAMBES DVN Congé: 17 février, 3, 24 et 31 mars	19 h ABDOS-FESSIERS/JAMBES CAN Congé: 4 mars	19 h QI GONG CAN Congé: 5 mars
	19 h 35 COUNTRY FUSION AUG Congé: 9 février, 2 mars et 6 avril	19 h COUNTRY FUSION CAN Congé: 3 mars	19 h 35 ZUMBA DVN Congé: 11 février et 4 mars	19 h 45 COUNTRY FUSION INTERMÉDIAIRE JAN Congé: 5 et 19 mars