MIRABEL

Vitalité-Plus

SESSION HIVER 2027

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 12h30 (AUG), Mercredi 14h05 (DVN) et Vendredi 12h30 et 13h35 (JAN) **Unisson Danse Country Pop**: Lundi 19h (CAN) 19h45 (AUG), Mardi 10h (BEN), Mercredi 10h (CAN), 18h45 et 20h (AUG), Jeudi 13h30 et 14h45 (AUG), 18h45 et 20h (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 HIVER 2027

DIMANCHE 24 janvier au 4 avril	LUNDI 18 janvier au 29 mars	MARDI 19 janvier au 30 mars	MERCREDI 20 janvier au 31 mars	JEUDI 21 janvier au 1 avril	VENDREDI 22 janvier au 2 avril
10 h JAN **QI GONG** Congé : 28 février et 28 mars	9 h 30 JAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 1er mars	9 h 30 AUG **EN CORPS EN FORME** Congé : 2 mars	9 h DVN **ÉNERGIE TAÏ-CHI** Congé : 3 février et 3 mars	9 h CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT** Congé : 4 mars	9 h 15 AUG **EN CORPS EN FORME** Congé : 5 et 26 mars
	10 h CAN **YOGA** Congé : 1er et 29 mars	10 h CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT** Congé : 2 mars	10 h DVN **ROULEAU MASSAGE ÉTIREMENT** Congé : 3 février et 3 mars	9 h 30 AUG **EN CORPS EN FORME** Congé : 4 mars	11 h JAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 26 février, 5, 12 et 26 mars
	10 h AUG **ZUMBA GOLD** Congé : 8 février, 1er et 29 mars	10 h BEN **COUNTRY FUSION DÉBUTANT** Congé : 2 mars	9 h 30 JAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 3 et 24 mars	10 h 15 CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT 2** Congé : 4 mars	12 h 30 JAN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 26 février, 5, 12 et 26 mars
	11 h JAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 1er mars	10 h 15 CAN **STRETCHING ET RENFORCEMENT 2** Congé : 2 mars	10 h CAN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 3 mars	10 h 30 JAN **YOGA-STRETCHING** Congé : 4 mars et 1er avril	13 h 30 CAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 5 mars
	12 h 30 AUG **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 8 février, 1er et 29 mars	11 h AUG **EN CORPS EN FORME** Congé : 2 mars	10 h AUG **ZUMBA GOLD** Congé : 3 mars	11 h AUG **EN CORPS EN FORME** Congé : 4 mars	13 h 35 JAN **COUNTRY FUSION** **Débutant avancé/novice** Congé : 26 février, 5, 12 et 26 mars
	13 h 45 AUG **YOGA SUR CHAISE** Congé : 8 février, 1er et 29 mars	13 h 30 DVN **EN CORPS EN FORME** Congé : 2 mars	11 h JAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 3 et 24 mars	13 h JAN **ZUMBA GOLD** Congé : 4 mars et 1er avril	
	14 h BEN **EN CORPS EN FORME** Congé : 1er et 29 mars	14 h JAN **CIRCUIT CADIO-MUSCU** Congé : 2 et 23 mars	13 h AUG **STRETCHING ET MOBILITÉ** Congé : 3 mars	13 h BEN **YOGA SUR CHAISE** Congé : 4, 11 et 25 mars et 1er avril	
	15 h 15 DVN **YOGA SUR CHAISE** Congé : 1er et 29 mars	15 h 15 JAN **YOGA-STRETCHING** Congé : 2 et 23 mars	13 h DVN **ZUMBA GOLD** Congé : 3 février et 3 mars	13 h 30 AUG **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 4 mars	
	17 h DVN **YIN YOGA** Congé : 1er et 29 mars	17 h 15 JAN **YOGA FLOW** Congé : 2 et 23 mars	13 h 30 CAN **EN CORPS EN FORME** Congé : 3 mars	13 h 30 DVN **EN CORPS EN FORME** Congé : 4 mars	
	18 h 30 AUG **ZUMBA** Congé : 8 février et 1er et 29 mars	18 h 45 JAN **ZUMBA** Congé : 2 et 23 mars	14 h 05 DVN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 3 février, 3 mars	14 h 45 AUG **COUNTRY FUSION** **Novice-inter** Congé : 4 mars	
	18 h 30 JAN **CARDIO-TONUS** Congé : 1er et 29 mars	19 h AUG **YOGA FLOW** Congé : 16 février et 2 mars	16 h 30 DVN **CIRCUIT CARDIO-MUSCU** Congé : 3 février, 3 mars	18 h 45 JAN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 4 mars et 1er avril	
	19 h CAN **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 1er et 29 mars		17 h AUG **YIN YOGA** Congé : 3 mars	19 h CAN **QI GONG** Congé : 4 mars	
	19 h 45 AUG **COUNTRY FUSION** Congé : 8 février et 1er et 29 mars		18 h 45 AUG **COUNTRY FUSION** **Débutant** Congé : 3 mars	20 h JAN **COUNTRY FUSION** **Intermédiaire** Congé : 4 mars et 1er avril	
			20 h AUG **COUNTRY FUSION** **Intermédiaire** Congé : 3 mars		

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