

**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>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>	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 <b>Country Rive-Nord</b> : Lundi 12h30 (AUG), mercredi 14h05 (DVN) et vendredi 12h30 et 13h35 (JAN) Cours offerts par <b>Unisson Danse Country Pop</b> : Mardi 10h (BEN), mercredi 10h (CAN), Jeudi 13h00 et 14h15 (AUG)	Country Rive-Nord et Unisson danse Country Pop
<b>EN CORPS EN FORME</b>	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. <b>Prendre note que les cours débiteront seulement la semaine du 2 février.</b>	Sonia Brouillette
<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 et 2 blocs de yoga.	Pierina Sauro
<b>STRETCHING</b>	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 <u>Matériel requis</u> (facultatif) : Tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
<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>YOGA</b>	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 <u>Matériel requis</u> (facultatif) : Tapis de yoga et vêtements confortables	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 Quimet
<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.	Zumba Rive-Nord et Jessy Gendron (CAN)

# VITALITÉ 50+ SESSION HIVER 2026

LUNDI 19 janvier au 13 avril	MARDI 20 janvier au 14 avril	MERCREDI 21 janvier au 15 avril	JEUDI 22 janvier au 16 avril	VENDREDI 23 janvier au 17 avril
9 h 30 JAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 19, 26 janvier, 9 février, 2 mars et 6 avril	9 h 30 AUG <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 20, 27 janvier et 3 mars	9 h DVN <b>ROULEAU MASSAGE ÉTIREMENT</b> Congé: 11 février et 4 mars	9 h 30 AUG <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 22, 29 janvier et 5 mars	9 h 15 AUG <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 23, 30 janvier, 6 mars et 3 avril
10 h CAN <b>YOGA</b> Congé: 9 février, 2 mars et 6 avril	10 h CAN <b>STRETCHING</b> Congé: 3 mars	9 h 30 JAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 21, 28 janvier et 4 mars	10 h CAN <b>STRETCHING</b> Congé: 5 mars	11 h JAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 23, 30 janvier, 6 mars et 3 avril
10 h AUG <b>ZUMBA GOLD</b> Congé: 9 février, 2 mars et 6 avril	10 h BEN <b>COUNTRY FUSION DÉBUTANT</b> Congé: 3 mars	10 h CAN <b>COUNTRY FUSION DÉBUTANT</b> Congé: 4 mars	10 h 30 JAN <b>YOGA-STRETCHING</b> Congé: 26 février, 5, 19 et 26 mars	12 h 30 JAN <b>COUNTRY FUSION DÉBUTANT</b> Congé: 27 février, 6 mars et 3 avril
11 h JAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 19, 26 janvier, 9 février, 2 mars et 6 avril	11 h AUG <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 20, 27 janvier et 3 mars	10 h AUG <b>ZUMBA GOLD</b> Congé: 4 mars	11 h AUG <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 22, 29 janvier et 5 mars	13 h 30 CAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 23, 30 janvier, 6 mars et 3 avril
12 h 30 AUG <b>COUNTRY FUSION DÉBUTANT</b> Congé: 9 février, 2 mars et 6 avril	13 h 30 DVN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 20, 27 janvier et 3 et 31 mars	11 h JAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 21, 28 janvier et 4 mars	13 h JAN <b>ZUMBA GOLD</b> Congé: 5 et 26 mars	13 h 35 JAN <b>COUNTRY FUSION INTERMÉDIAIRE</b> Congé: 27 février, 6 mars et 3 avril
13 h 45 AUG <b>YOGA SUR CHAISE</b> Congé: 9 février, 2 mars et 6 avril	14 h JAN <b>CIRCUIT CADIO-MUSCU</b> Congé: 3 mars	13 h AUG <b>STRETCHING ET MOBILITÉ</b> Congé: 4 mars	13 h AUG <b>COUNTRY FUSION DÉBUTANT</b> Congé: 5 mars	
14 h BEN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 19, 26 janvier, 9 février, 2 mars et 6 avril	15 h 15 JAN <b>YOGA-STRETCHING</b> Congé: 24 février et 3 mars	13 h DVN <b>ZUMBA GOLD</b> Congé: 11 février et 4 mars	13 h 30 DVN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 22, 29 janvier, 12 février, 5 et 26 mars	
15 h 15 DVN <b>YOGA SUR CHAISE</b> Congé: 2 mars et 6 avril		13 h 30 CAN <b>EN CORPS EN FORME</b> Congé: 21, 28 janvier et 4 mars	14 h 15 AUG <b>COUNTRY FUSION INTERMÉDIAIRE</b> Congé: 5 mars	
		14 h 05 DVN <b>COUNTRY FUSION DÉBUTANT</b> Congé: 11 février et 4 mars	15 h CAN <b>ZUMBA GOLD</b> Congé: 26 février, 5 mars et 16 avril	
		16 h DVN <b>CIRCUIT CADIO-MUSCU</b> Congé: 11 février et 4 mars		