



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
JAN GYM	Saint-Janvier	École de la Croisée-des-Champs	13705, rue Lacroix, Mirabel
BEN	Saint-Benoît	Centre culturel Saint-Benoît	9175, rue Dumouchel, Mirabel
HERM	Saint-Hermas	Centre culturel Honorius-Lafond	4305, rue Lalande, 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. <u>Matériel requis</u> : un tapis et un tube élastique avec poignées.	Vicky Desrosiers
CIRCUIT CARDIO/MUSCULAIRE	Entraînement durant lequel on réalise des exercices 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 et 18h30 (DVN) et vendredi 12h30 et 13h35 (JAN) Cours offerts par Unisson Danse Country Pop : Mardi 10h (BEN), 19h (CAN), mercredi 10h (CAN), 19h (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
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
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 <u>Matériel requis (facultatif)</u> : Tapis de yoga et vêtements confortables	Jennifer Rivard
STRETCHING ET MOBILITÉ	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
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 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
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 <u>Matériel requis (facultatif)</u> : 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 14 avril 2026

VITALITÉ-PLUS SESSION PRINTEMPS 2026

DIMANCHE 19 avril au 7 juin	LUNDI 20 avril au 8 Juin	MARDI 21 avril au 9 Juin	MERCREDI 22 avril au 10 Juin	JEUDI 23 avril au 11 Juin	VENDREDI 24 avril au 12 Juin
10 h JAN QI GONG Congé: 3, 17 et 24 mai	9 h 30 JAN EN CORPS EN FORME Congé: 18 mai et 8 juin	9 h 30 AUG EN CORPS EN FORME	9 h DVN ROULEAU MASSAGE ÉTIREMENT Congé: 22 et 29 avril	9 h 30 AUG EN CORPS EN FORME	9 h 15 AUG EN CORPS EN FORME
  Activité spécialement conçue pour les 50 ans et plus mais ouverte à tous.	10 h CAN YOGA Congé : 18 mai	10 h CAN STRETCHING ET RENFORCEMENT	9 h 30 JAN EN CORPS EN FORME	10 h CAN STRETCHING ET RENFORCEMENT	11 h JAN EN CORPS EN FORME
	10 h AUG ZUMBA GOLD Congé : 18 mai	10 h BEN COUNTRY FUSION DÉBUTANT	10 h CAN COUNTRY FUSION Débutant	10 h 30 JAN YOGA-STRETCHING Congé: 11 juin	12 h 30 JAN COUNTRY FUSION Débutant Congé: 1er et 8 mai et 12 juin
	11 h JAN EN CORPS EN FORME Congé: 27 avril, 18 mai et 8 juin	11 h AUG EN CORPS EN FORME	10 h AUG ZUMBA GOLD	11 h AUG EN CORPS EN FORME	13 h 30 CAN EN CORPS EN FORME
	12 h 30 AUG COUNTRY FUSION Débutant Congé: 4 et 18 mai	13 h 30 DVN EN CORPS EN FORME	11 h JAN EN CORPS EN FORME	13 h JAN ZUMBA GOLD	13 h 35 JAN COUNTRY FUSION Intermédiaire Congé: 1er et 8 mai et 12 juin
	13 h 45 AUG YOGA SUR CHAISE Congé : 4 et 18 mai	14 h JAN CIRCUIT CADIO-MUSCU Congé: 21 avril, 9 juin	13 h AUG STRETCHING ET MOBILITÉ	13 h 30 DVN EN CORPS EN FORME Congé: 30 avril, 7 mai et 11 juin	
	14 h BEN EN CORPS EN FORME	15 h 15 JAN YOGA-STRETCHING Congé: 9 juin	13 h DVN ZUMBA GOLD Congé: 29 avril et 6 mai	13 h AUG COUNTRY FUSION Débutant Congé: 11 juin	
	15 h 15 DVN YOGA SUR CHAISE Congé : 18 et 25 mai	17 h JAN YOGA FLOW Congé: 9 juin	13 h 30 CAN EN CORPS EN FORME Congé: 10 juin	14 h 15 AUG COUNTRY FUSION Intermédiaire Congé: 11 juin	
	17 h DVN YIN YOGA Congé: 18 mai	19 h AUG YOGA FLOW	14 h 05 DVN COUNTRY FUSION Débutant Congé: 29 avril et 6 mai	17 h 30 DVN MULTIDANSE Congé: 23 avril, 7 mai et 11 juin	
	18 h 30 AUG ZUMBA Congé: 4 et 18 mai	19 h JAN ZUMBA Congé: 9 juin	16 h 30 DVN CIRCUIT CARDIO-MUSCU Congé: 22 et 29 avril et 6 mai	18 h 30 JAN COUNTRY FUSION Congé: 30 avril et 11 juin	
	18 h 30 JAN GYM CARDIO-TONUS	19 h CAN COUNTRY FUSION Congé: 19 mai	18 h 30 DVN COUNTRY FUSION Congé: 22 et 29 avril, 6 mai et 3 juin	19 h CAN QI GONG	
19 h 35 AUG COUNTRY FUSION Congé: 4 et 18 mai		19 h AUG COUNTRY FUSION Intermédiaire	19 h 45 JAN COUNTRY FUSION Intermédiaire Congé: 30 avril et 11 juin		
		19 h CAN ABDO-FESSIER-JAMBES			
		19 h 35 DVN ZUMBA Congé : 22 et 29 avril, 6 mai et 3 juin			