



Session automne
2024

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
JAN GYM	Saint-Janvier	École de la Croisé des Champs	13705, rue Lacroix, 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
CARDIO-DRUMMING	Ce sport combine le cardio et le musculaire. En utilisant des baguettes de drum, on se défoule sur de la musique et rythme entraînant. Entraînement complet. Travail assuré!	Manon Coulombe
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.	Équipe Cardio-Plein air
COUNTRY FUSION DANSE EN LIGNE	Country Fusion® est un nouvel entraînement de fitness qui intègre la musique, la danse country et la danse en ligne. Cet entraînement est conçu pour tous les niveaux, pour les hommes et les femmes. Il s'agit d'un entraînement complet.	Équipe Zumba Rive-Nord
DANSE AFRICAINE	Masha vous invite à venir danser aux sons des rythmes traditionnels africains combinés à la musique 'house' actuelle. Il en découle une danse aux mouvements dynamiques et puissants! Lâcher prise, confiance, amour de soi sont au cœur de l'afro-house, discipline vibrante et unique ouverte à tous. Comme toujours, vous bougerez de la tête aux pieds; plaisir garanti!	Masha
ENTRAINEMENTS FONCTIONNELS	Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer vous entraîner! Dépassement de soi, entraînement style « bootcamp » / circuit, exercices fonctionnels et adaptés pour tous les niveaux.	Pierina Sauro
PILATES	Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse et la posture. <u>Matériel requis</u> : un matelas de pilates, une petite serviette et bande élastique (si vous en avez déjà).	Odette Corbeil
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
RESTORATIVE YOGA	Restorative Yoga est une pratique douce de yoga qui met l'accent sur la relaxation complète du corps et de l'esprit. Elle utilise des accessoires tels que des blocs, des traversins et des couvertures pour soutenir le corps dans des postures passives, permettant une détente profonde. L'objectif principal est de favoriser le repos, la récupération et la réduction du stress. Les femmes enceintes sont bienvenues.	Geneviève Gagné
STRONG HIIT	Le strong HIIT est la fusion dynamique d'entraînement cardiovasculaire, de renforcement musculaire et de motivation rythmique. Inspirée par la musique, cette séance intense stimulera votre corps et votre esprit, vous laissant revitalisée et fortifiée. Entraînement à haute intensité assurée!	Virginie De Gregorio
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 tous niveaux où le corps bouge de façon douce et dynamique en cohérence avec le souffle. Le but étant d'arrimer le corps et le mental vers un état plus stable. <u>Matériel requis</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 et Virginie De Gregorio

*Le tout est sujet à changement

**Acti-Plus
SESSION AUTOMNE 2024**

DIMANCHE			LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
Heure	Cours/Secteur	Date	Heure	Cours/Secteur	Date	Heure	Cours/Secteur	Date	Heure	Cours/Secteur	Date	Heure	Cours/Secteur	Date
10 h	Qi Gong (St-Canut)	Sept: 15, 22, 29 Oct: 6, 20, 27 Nov: 10, 17, 24 Déc: 1, 8	17 h	Yin Yoga (Domaine-Vert Nord)	Sept: 16, 23, 30 Oct: 7, 21, 28 Nov: 4, 11	18 h 15	Zumba (St-Canut)	Sept: 17, 24 Oct: 1, 8, 15, 22, 29 Nov: 5, 12, 19, 26 Déc: 3, 10, 17	17 h	Restorative Yoga (St-Augustin)	Sept: 18, 25 Oct: 2, 9, 16, 23 Nov: 6, 13, 27 Déc: 4, 11, 18	19 h	Danse africaine (St-Janvier)	Sept: 19, 26 Oct: 3, 10, 24 Nov: 28 Déc: 5, 19
			18 h 30	Zumba (St-Augustin)	Sept: 16, 30 Oct: 7, 21, 28 Nov: 4, 11, 18, 25 Déc: 2, 9	19 h	Yoga Flow (St-Augustin)	Sept: 17, 24 Oct: 1, 8, 15, 22, 29 Nov: 5, 12, 19, 26 Déc: 3, 10, 17	17 h	Entraînements fonctionnels (Domaine-Vert Nord)	Sept: 18, 25 Oct: 2, 9, 16, 23, 30 Nov: 6, 13	19 h	Pilates (St-Augustin)	Sept: 19, 26 Oct: 3, 10, 17, 24 Nov: 7, 14, 21, 28 Déc: 5, 12, 19
			19 h	Cardio-Tonus (St-Janvier Gymnase)	Sept: 16, 23, 30 Oct: 7, 21, 28 Nov: 4, 11, 18, 25 Déc: 2, 9	19 h 30	Strong HIIT (St-Canut)	Sept: 17, 24 Oct: 1, 8, 15, 22, 29 Nov: 5, 12, 19, 26 Déc: 3, 10, 17	19 h	Zumba (St-Augustin)	Sept: 18, 25 Oct: 2, 9, 16, 23 Nov: 6, 13, 20, 27 Déc: 4, 11, 18			
			19 h 15	Cardio-Drumming (St-Canut)	Sept: 16, 23, 30 Oct: 7, 21, 28 Nov: 4, 11, 18, 25 Déc: 2, 9, 16				19 h 15	Zumba (Domaine-Vert Nord)	Sept: 18, 25 Oct: 2, 9, 16, 23, 30 Nov: 6, 13			
			19 h 30	Country Fusion (St-Augustin)	Sept: 16, 30 Oct: 7, 21, 28 Nov: 4, 11, 18, 25 Déc: 2, 9									

* Le tout est sujet à changement

Inscriptions session d'hiver 2025 Acti-Plus :

Résidents :
9 décembre à 9 h au 10 janvier à midi

Non-Résidents :
16 décembre à 9 h au 10 janvier à midi

Début de la session d'hiver : 20 janvier 2025