

**DU 16 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE 2019 (12 semaines)**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30	TREKFIT Parc Empire (GP)	<i>En Forme</i> Manoir Cousineau (SH)	Plein Air Parc de la cité (SH)	<i>En Forme</i> Aréna Cynthia-Coull (GP)	<i>En Forme+</i> Centre St-Thomas-de-Villeneuve (SH)
	Étirements-Détente Lieu à confirmer (SH)		<i>Cardio-Danse</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)	Énergie Boomers Centre Pierre-et-Bernard-Lucas (SH)	Yoga sur chaise 2 Aréna Cynthia-Coull (GP)
11h	<i>En Forme+</i> Centre René-Veillet (GP)	<i>En Forme+</i> Centre Pierre-et-Bernard Lucas (SH)	Pilates-Étirements Centre Pierre-et-Bernard-Lucas (SH)	<i>En Forme+</i> Centre René-Veillet (GP)	<i>Cardio-Danse</i> Centre Meunier (SH)
			<i>En Forme</i> Centre Meunier (SH)		
13h30	<i>Cardio-Danse</i> Centre René-Veillet (GP)	<i>En Forme+</i> Manoir Cousineau (SH)	<b>Circuit-Équilibre</b> Centre René-Veillet (GP)	<div style="background-color: yellow; border: 2px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); display: inline-block;"> <b>NOUVELLES APPELLATIONS</b>            En Forme = Bouge-Aînés 1            En Forme+ = Bouge-Aînés 2            Cardio-Danse = Zumba         </div>	
	<i>En Forme</i> La Mosaïque (LeMoyne)				
15h	Yoga sur chaise 1 Centre Labrosse (SH)	Yoga sur chaise 1 Manoir Cousineau (SH)	Étirements -Détente Centre René-Veillet (GP)	<b>Inscrivez-vous en ligne!</b> <a href="http://ainesenmouvement.com">ainesenmouvement.com</a>	
18h		Dynamix Lieu à confirmer (SH)		Dynamix Lieu à confirmer (SH)	



Forfaits les plus populaires!

(SH): Saint-Hubert

(GP): Greenfield Park

	Forfait initiation 	Forfait Santé 	Forfait Zen 	Forfait Actif	Mon forfait
<b>BASE -15% Off</b> (2 cours/semaine)	En Forme + Étirements-Détente 143 \$	Étirements-Détente + En Forme+ 143\$	Pilates-Étirements ou Yoga + Plein Air 163 \$	Cardio-Danse + Énergie Boomers 163\$	2 cours au choix 122\$ à 163\$
<b>PLUS -25% Off</b> (3 cours/semaine)	2x En Forme + Étirements-Détente 180 \$	Énergie Boomers + Étirements-Détente + En Forme+ 198 \$	Pilates-Étirements ou Yoga + Étirements-Détente + Plein Air 216 \$	Cardio-Danse + Énergie Boomers + Trekfit 216 \$	3 cours au choix 162\$ à 216\$

## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

**Plein Air:** Marche et exercices variés au Parc de la Cité pour l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire. Cours idéal pour profiter du grand air.

**Trekfit :** Sur modules extérieurs, circuit d'exercices variés visant l'amélioration de la force musculaire et du système cardiovasculaire. Idéal pour bouger à l'extérieur.

**Circuit-équilibre:** Augmente l'équilibre, les capacités cardiovasculaire et musculaire par la combinaison d'exercices exécutés l'un à la suite de l'autre.

**Étirements-Détente:** Étirer les principaux groupes musculaires du corps pour améliorer la souplesse, diminuer les douleurs et favoriser la détente.

**En Forme et En Forme+ :** Touche tous les aspects de la forme physique avec ou sans bande élastique. Amélioration et maintien de la santé et de la forme physique globale.

**Pilates-Étirements :** Dans une atmosphère de détente, venez augmenter votre souplesse et renforcer vos muscles profonds en douceur.

**Énergie Boomers:** Exercices dynamiques exécutés sous forme de circuit d'entraînement visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et de la force musculaire.

**Cardio-Danse:** Mouvements de danses latines (salsa, merengue, cumbia et reggaeton) sur un rythme plus doux, moins rapide que le Zumba traditionnel et sans saut.

**Yoga sur chaise 1 et 2 :** Exercices sécuritaires et accessibles effectués majoritairement sur chaise (1) ou debout (2). Amélioration: souplesse, posture et diminution stress.

**Dynamix:** Exercices musculaires et cardiovasculaires dynamiques, présentés de façon différente chaque semaine (circuit, déplacement, sur place, avec ou sans matériel).

## FORFAITS

Tarifs avantageux, meilleure santé!

**BASE** (2 cours/semaine) : Bienfaits importants! **PLUS** (3 cours/semaine) : Bienfaits optimaux!

**Forfait Initiation:** Pour débutants et reprise graduelle d'activité physique.

**Forfait Santé:** Pour plus de bienfaits et une amélioration globale de votre condition physique.

**Forfait Zen:** Diminution des douleurs, souplesse, détente, mise en forme et plein-air.

**Forfait Actif :** Vous êtes physiquement actif? Vous trouverez ici un entraînement à la hauteur de votre condition physique.

**Mon forfait:** Choisissez 2 ou 3 cours selon vos préférences. Demandez conseils à nos kinésithérapeutes pour un choix éclairé!

## ADRESSES

**Aréna Cynthia Coull, salle Jubilé :** 195 rue Empire, Greenfield Park

**Centre Labrosse :** 3880 rue Labrosse, St-Hubert

**Centre Pierre-et-Bernard Lucas :** 2060 rue Holmes, St-Hubert

**Centre René-Veillet :** 1050 rue Parklane, Greenfield Park

**Centre St-Thomas-de-Villeneuve :** 5400 boulevard Payer, St-Hubert

**La Mosaïque :** 1650 avenue de l'Église, LeMoine

**Manoir Cousineau :** 7000 boulevard Cousineau, St-Hubert

**Parc de la Cité:** 6201 Boul. Davis, St-Hubert



**450-465-2609**



**Activités physiques de groupe: 60 ans et +**

*Supervisées par des kinésithérapeutes*

**1er ESSAI GRATUIT!**

**AUTOMNE 2019**

« En cas d'absence à votre cours, vous avez la chance de reprendre ce cours dans la même session à un autre moment. »

*Principaux Partenaires*

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre  
Québec

Pivot  
Santé

MANOIR  
COUSINEAU

longueuil

**www.ainesenmouvement.com**