

Orange Santé | ÉTÉ 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00				8h30 Disponible pour autres cours	8h30 à 9h30 Mise en forme 50+ (Gabriel)	Ouvert de 9h00 à 13h00 Cours de groupe 9h00 à 10h00 Mise en forme pour tous 10h00 à 11h00 On bouge en famille, enfants, bébé sont bienvenues	Salle disponible pour location
9h00		9h30 à 10h30 Mise en forme 50+ (Gabriel)	9h00 à 9h30 Premiers pas VitaMaman 9h30 à 10h15 VitaMaman	9h30 à 10h30 Les matinées Orange Santé avec l'Été Show dès juillet	9h30 à 10h15 Abdominaux muscles profonds (Julie)		
10h00	10h00 à 10h55 VitaMaman en poussette Tonus en cas de pluie (Julie)	10h30 à 11h15 Stretching tonus 50 + (Julie)		10h00 à 11h00 Yoga post-natal, Avec bébé (Sophie)	10h45 à 11h45 VitaMaman (Julie)		
11h00	11h00 à 12h00 Cours de marche 50+ (Julie)			11h10 à 12h10 Mise en forme en douceur 50+ (Julie)			
12h00							
13h00						Salle disponible pour location	
16h00							
17h00	17h30 à 18h30 Course (Roxanne)	17h30 à 18h30 Cardio Strech (Roxanne)	17h30 à 18h30 Yoga prénatal (Sophie)	17h30 à 18h30 Tabata (Julie ou Roxanne)			
18h00	18h30 à 19h30 Gestion du stress (Roxanne)	18h30 à 19h30 Tabata (Roxanne)	18h30 à 19h30 Tonus Yoga (Sophie)	18h30 à 19h30 Cardio Strech (Julie)			
19h00				18h30 à 19h30 Course (Roxanne)			

Été 2019 Mise en forme, COURS DE GROUPE

Joignez-vous à nous en tout temps, premier essai GRATUIT

Session du 17 Juin au 23 août 2019 (congé le 24 juin et 1^e juillet)

Circuit Tabata pour tous

Exercices combinant musculation et cardiovasculaire, via différentes stations qui alternent 20 secondes d'exercices intensifs suivi de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un parcours de 4 minutes par circuit. La Tabata est idéal pour la **perte de poids** et la **remise en forme**, car c'est une méthode qui favorise l'accélération du métabolisme et donc continue à brûler les calories même après l'entraînement. (Roxanne)

Mise en forme 50+

Exercices combinant musculation et cardiovasculaires pour les 50 ans et plus. S'adresse aux personnes qui veulent rester actifs tout en douceur.
Animé par un kinésiologue (Gabriel Mayer-Bédard)

Course

Qui dit été, dit belle température et dit également activités à l'extérieur! Profitons d'un moment en soirée pour préparer notre musculature à la course à pied, tranquillement mais surement. Le cours permettra de développer l'équilibre musculaire idéal pour éviter les douleurs/blessures et conditionner le métabolisme selon vos objectifs futurs. (Roxanne)

Stretching 50+

60 minutes d'étirement et de relaxation pour diminuer les tensions musculaires, augmenter la mobilité articulaire et améliorer la posture. Permet de travailler les muscles du périnée et abdominaux, pour éviter les fuites urinaires. Peu importe votre condition, on vous attend!
(Animé par Julie Frappier kinésiologue spécialisé en périnatalité)

Stretching tonus et stretching postural

60 minutes d'étirement et de renforcement pour diminuer les tensions musculaires, augmenter la mobilité articulaire et améliorer la posture. Idéal pour diminuer la douleur et renforcer les muscles internes. Peu importe votre condition, on vous attend!
(Julie Frappier kinésiologue)

Cours VitaMaman, Maman|Bébé

Cours de remise en forme avec une kinésiologue durant 10 semaines. Ce cours s'adresse aux mamans en post-natal. Un essentiel pour retrouver votre forme d'avant grossesse mais surtout pour une bonne rééducation périnéale. La santé mentale de maman débute par l'activité physique, Venez, vous amuser avec ou sans bébé!
Donné par une spécialiste de périnatalité. (Julie Frappier)

Gestion du stress

Venez découvrir de nouvelles stratégies pour gérer votre stress au quotidien. Nous expérimenterons diverses techniques telles que la respiration, la musicothérapie, le mandala, le taïchi et le rouleau myofascial afin de diminuer le stress physique et psychologique. Théorie, pratique et discussions seront au rendez-vous. Serez-vous prêt à sortir de votre zone de confort et tenter l'expérience? (Roxanne)

Mise en forme en douceur

Ce cours est parfait pour débiter et pour entretenir les principales qualités physiques. Vous pratiquerez des exercices d'endurance cardiovasculaire, de renforcement musculaire et de souplesse. S'adresse aux personnes qui peuvent rester actifs sans impacts.
(Gabriel et Julie)

Tonus Yoga prénatal, postnatal et pour tous

Fusion entre alignement postural, force, tonus et équilibre... du corps... et de l'esprit...
Pour un renforcement et une réduction des douleurs assurée, en plus d'un bien-être corporel!
(Sophie Cadieux)

Abdominaux, muscles profonds et posture pour tous

Renforcement des muscles profonds axé sur le dos et les abdominaux. Améliore la posture et prévient les blessures. Vous voulez améliorer votre posture et vos abdominaux? Ce cours est pour vous! Animé par une experte de la posture et kinésiologue.

Mise en forme on bouge en famille

Cours de groupe adapté pour personnes de tout âge; enfant (4 à 12 ans) de même que les bébés, sont bienvenus en compagnie de leurs parents. Activité physique en circuit ou atelier pour simplement vous faire bouger et s'amuser!

Forfaits|tarifs

Forfaits	Coût/mois \$	Coût/cours \$	Total \$
Donne accès illimité au gym*			
Accès durant 3 mois 1 cours par semaine	58.33	13.46	175
Accès durant 3 mois 2 cours par semaine	75	8.46	225
Accès durant 3 mois 3 cours par semaine	96.67	7.45	290
Accès durant 6 mois 1 cours par semaine	54.16	12.58	325
Accès durant 6 mois 2 cours par semaine	66.5	7.67	399
Accès durant 6 mois 3 cours par semaine	87.5	6.73	525
Accès durant 1 an 1 cours par semaine	43.75	10.09	525
Accès durant 1 an 2 cours par semaine	58.33	6.73	700
Accès durant 1 an 3 cours par semaine	76	5.85	913
10 cours de votre choix à la carte		14	140
1 Session de 8 cours	59.99	14.99	119.99

*Suite à l'autorisation de la kinésologue qui vous supervise durant les cours.

Défi de taille Semi-Privé

Perte de poids par la Nutrition & kinésiologie

Places limitées

Titre	Horaire	Date	Lieu	Tarif	Inscription
Défi de taille Suivis avec une nutritionniste et un kinésologue 3 x par semaine sur 9 semaines pour perdre du poids sainement et de façon durable. Ce cours vous permet surtout d'apprendre à avoir un mode de vie sain tout en perdant du poids. Un cours avec 1h de théorie et 2 cours de 1 heure de pratique encadré par un kinésologue. Accès illimité au gym tout au long du défi. Évaluation de votre condition physique et mesures anthropométriques complètes avec Bio-Impédance . <i>Populaire !</i>	Lundi, mercredi et jeudi de 18h30 à 19h30 Possibilité de modifier l'horaire d'entraînement selon vos besoins	De retour dès le 9 septembre 2019 pour 9 semaines	Orange Santé 295 boul. St-Luc, St-Jean-Sur-Richelieu	369\$ + tx.	Orange Santé Saint-Jean-sur-Richelieu 450.895.0855 info@orangesante.com via page facebook

450-895-0855

info@orangesante.com

www.orangesante.com

