

Orange Santé | Hiver 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00	8h30 à 9h30 Mise en forme en douceur (Gabrie)			8h30 Disponible pour autres cours	8h30 Mise en forme 50+ (Gabriel)	Ouvert de 8h30 à 12h00 Cours de groupe 9h30 à 10h30 On bouge en famille, enfants, bébé sont bienvenues (Gabriel Mayer)	Salle disponible pour location
9h00	9h30 à 10h30 Bouger en tout confort (Andrée-Anne)	9h30 à 10h30 Mise en forme 50+ (Gabriel)	9h30 à 10h15 VitaMaman (Julie Frappier)	9h30 à 10h30 Mise en forme en douceur (Julie)	9h30 à 10h30 Abdominaux muscles profonds (Julie)		
10h00		10h30 à 11h30 Stretching et renforcement périnéal (Julie)	10h30 à 12h00 Gym libre femme enceinte et maman avec bébé (Julie)	10h30 Atelier Conférence Maman mange équilibrée (Amélie)			
11h00				11h00 à 12h00 Stretching Postural (Julie)			
12h00						Salle disponible pour location	
13h00	13h30 à 14h30 Circuit TRX Mom (Julie)		13h30 à 14h30 Circuit TRX Mom (Julie)				
17h00	16h30 à 17h30 Body fit (Gabriel)	17h30 à 18h30 Tabata (Gabriel)	16h30 à 17h30 Boot camp (Gabriel)	17h30 Tabata (Gabriel)			
18h00		18h30 à 19h30 Tabata avec ou sans impact (Gabriel)	18h30 à 19h30 Tonus Yoga	18h30 à 19h30 Tabata avec ou sans impact (Gabriel)			
19h00	19h00 à 20h00 Défi de taille Mise en forme (Gabriel)	19h00 à 20h00 Défi de taille Théorie (Amélie)		19h00 à 20h00 Défi de taille Mise en forme (Julie)			

HIVER 2019 Mise en forme, COURS DE GROUPE

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



Boot camp

Joignez-vous à nous! Cet entraînement musculaire et cardiovasculaire complet, saura vous mettre au défi. Adapté aux capacités de tous, l'entraînement fonctionnel à la bonne intensité est votre meilleur allié pour la mise en forme. Une excellente manière de finir la journée, pour libérer le stress d'après travail. (Gabriel Mayer-Bédard)

Body fit +

Entraînement qui s'adresse à tous. Travaillant tous les groupes musculaires, ce cours est idéal pour les gens cherchant à sculpter leur silhouette. Alliant musculation, endurance et flexibilité, le Body fit+ est conçu pour tonifier votre corps, développer votre force et endurance musculaire tout en améliorant votre souplesse.

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. (Gabriel Mayer-Bédard)

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 kinésologue (Gabriel Mayer-Bédard)

Bouger en tout confort

Exercices sous forme de stations avec ou sans matériel. Pour apprendre à mieux contrôler et **réduire la douleur**. Et visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Idéal pour post chirurgie, réadaptation, personnes avec problèmes cardiométaboliques ou même pour tous. Kinésologue (Andrée-Anne Ouellet)

Stretching 50+ et renforcement périnéal

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 kinésologue 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 kinésologue)

Cours VitaMaman, Maman|Bébé

Cours de remise en forme avec une kinésologue 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)

TRX mom

Participez à un cours d'entraînement TRX en compagnie de votre enfant. Séance d'entraînement musculaire qui utilise le poids du corps. Suspendu à un TRX, vous utiliserez en tout temps vos abdominaux et vos muscles stabilisateurs du tronc (Core). Cet entraînement travail de manière simultanée la force, l'équilibre, le renforcement périnéal et la souplesse. Chaque exercice proposé est adapté à tous les niveaux de condition physique, plusieurs variantes du même exercice étant proposé en fonction de votre niveau. Animé par une kinésologue spécialisée. Essayer le TRX c'est l'adopter.

Prérequis: avoir fait de la rééducation périnéale ou le cours de renforcement postnatal VitaMaman. Ou plus de 6 mois post accouchement. (Vous n'êtes par certaines d'être prêtes, renseignez-vous à nos kinésologues)

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 débutant 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 kinésologue.

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 \$
Accès durant 3 mois 1 cours par semaine soit 12 cours	58.33	14.58	175
Accès durant 3 mois 2 cours par semaine soit 24 cours	75	9.38	225
Accès durant 6 mois 2 cours par semaine soit 48 cours	65	8.13	390
10 cours de votre choix à la carte		14	140

Places limitées

Défi de taille Semi-Privé
Perte de poids par la
Nutrition & kinésiologie



Titre	Horaire	Date	Lieu	Tarif	Inscription
<p>Défi de taille</p> <p>Suivis avec une nutritionniste et un kinésiologue 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 kinésiologue. Accès illimité au gym tout au long du défi. Évaluation de votre condition physique et mesures anthropométriques complètes avec Bio-Impédance. <i>Populaire !</i></p>	<p>Lundi, mardi et jeudi de 19h00 à 20h00.</p> <p>Possibilité de modifier l'horaire d'entraînement selon vos besoins</p>	<p>De retour dès le 7 janvier au 11 mars 2019</p>	<p>Orange Santé 870 boul. du Séminaire Nord, local 210, Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc J3A 1B5</p>	<p>349\$ + tx.</p>	<p>Orange Santé Saint-Jean-sur-Richelieu 450.895.0855 info@orangesante.com via page facebook</p>

450-895-0855

info@orangesante.com

870 boul. Du Séminaire Nord, suite 210

www.orangesante.com

