

Orange Santé | Hiver 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00	8h30 à 9h30 Mise en forme en douceur (Gabriel)			8h30 Disponible pour autres cours	8h30 Mise en forme 50+ (Gabriel)	Ouvert de 8h30 à 12h00 Cours de groupe 9h à 10h Mise en forme 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							
13h00	13h30 à 14h30 Circuit TRX Mom (Julie)		14h30 à 15h30 Circuit TRX Mom (Julie)			Salle disponible pour location	
17h00		17h30 à 18h30 Tabata (Gabriel)		17h30 Tabata (Gabriel)			
18h00	18h30 à 19h30 Stretching tonus (Julie)	18h30 à 19h30 Tabata avec ou sans impact (Gabriel)	18h00 à 19h00 Tonus Yoga Débutant	18h30 à 19h30 Tabata avec ou sans impact (Gabriel)			
19h00	19h00 à 20h00 Défi de taille Mise en forme (Gabriel)	19h30 à 20h30 Circuit Crosstraining (Gabriel)	19h00 à 20h00 Tonus yoga Pour tous	19h30 à 20h30 Circuit Crosstraining (Gabriel)			

Inscription en cours jusqu'au 28 décembre 2018

Kinésiologie, HIVER 2019

Mise en forme, COURS DE GROUPE, joignez-vous à nous en tout temps, premier essai GRATUIT

Circuit cross training

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)

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 idéale 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 une kinésologue (Gabriel Mayer-Bédard)

Bouger en tout confort

Exercices sous forme de stations avec ou sans matériels. 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. (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 urinaire. Peu importe votre condition, on vous attend!

(Animé par Julie Frappier)

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)

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 travaille 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 prête, 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

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

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><i>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</i></p> <p><i>Un cours avec 1h de théorie et 2 cours de 1 heure de pratique encadré par un kinésologue.</i></p> <p><i>Évaluation de votre condition physique et mesures anthropométriques complètes avec Bio-Impédance</i></p> <p>450-895-0855</p> <p>info@orangesante.com</p> <p><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>

870 boul. Du Séminaire Nord, suite 210

www.orangesante.com