

Dès le 11 septembre prochain, inscription jusqu'au **4 septembre 2018**

# Kinésiologie, AUTOMNE 2018

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

Titre	Horaire	Tarifs
<b>Circuit cross training</b> 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)	Mardi et jeudi 19h30-20h30	15.99 \$ + tx par cours - Voir forfaits
<b>Circuit Tabata pour tous</b> 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 <b>perte de poids</b> et la <b>remise en forme</b> , 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)	Mardi soir 17h30 à 18h30 Jeudi soir 17h30 à 18h30	
<b>Mise en forme 50+</b> 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)	Mardi 10h30 à 11h30 Vendredi 8h30 à 9h30	
<b>Bouger en tout confort</b> Exercices sous forme de stations avec ou sans matériels. Pour apprendre à mieux contrôler et <b>réduire la douleur</b> . 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)	Lundi 9h00 à 10h00 ou 10h30 à 11h30	
<b>Stretching 50+</b> 60 minutes d'étirement et de relaxation pour diminuer les tensions musculaires, augmenter la mobilité articulaire et améliorer la posture. Peu importe votre condition, on vous attend! (Animé par Geneviève)	Mardi 9h30 à 10h30	
<b>Cours VitaMaman, Maman Bébé</b> 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! Donnée par une spécialiste de périnatalité. (Julie Frappier)	Mercredi 9h30-10h30	
<b>Pilates débutant</b> Il est essentiel de débiter avec ce cours afin de se familiariser avec la méthode Pilates. Ce cours contient les techniques de base de la méthode, soit : Le rythme, la respiration, la précision des mouvements, le contrôle, l'isolement des muscles en travail et les exercices de la posture. Animé par une experte du Pilates (Geneviève Brisson)	Mercredi de 8h30 à 9h30	
<b>Pilates pour tous</b> Étirement, renforcement pour diminuer les tensions musculaires, renforcer les muscles profonds et améliorer la posture. Séance permettant de venir pratiquer vos exercices de Pilates peu importe votre niveau. La classe mixte est dirigée par l'instructeur qui propose des alternatives aux exercices pour tous les niveaux. Cette classe donne l'opportunité aux membres de venir reprendre un cours manqué. Animé par une experte en Pilates. (Geneviève Brisson)	Mercredi 19h30-20h30 Jeudi 11h30 à 12h30	
<b>Pilates intermédiaire</b> Vous apprendrez des poses de niveau Intermédiaire, donc plus difficiles. Quelques enchaînements d'exercices sont proposés en deuxième partie du cours. Animé par une experte en Pilates. (Geneviève Brisson)	Samedi 9h30 à 10h30	
<b>Abdominaux et posture pour tous</b> 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. (Geneviève Brisson)	Vendredi 9h30 à 10h30	

# Forfaits|tarifs

Forfaits	Coût/mois \$	Coût/cours \$	Total \$
Accès durant 3 mois 1 cours par semaine soit 12 cours	47.67	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
<b>Défi de taille</b> <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. Un cours avec 1h de théorie et 2 cours de 1 heure de pratique encadré par un kinésologue. Évaluation de votre condition physique et mesures anthropométriques complètes avec Bio-Impédance.</i> <a href="http://www.orangesante.com/service/defi-perte-de-poids/">http://www.orangesante.com/service/defi-perte-de-poids/</a> <b>Populaire !</b>	Lundi (théorie) de 18h30 à 19h30 Mardi et Jeudi (entraînement) de 18h30 à 19h30 Possibilité de modifier l'horaire d'entraînement selon vos besoins	De retour dès le 11 septembre au 13 novembre 2018	Orange Santé 870 boul. du Séminaire Nord, local 210, Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc J3A 1B5	349\$ + tx.	Orange Santé Saint-Jean-sur-Richelieu 450.895.0855 <a href="mailto:info@orangesante.com">info@orangesante.com</a> via page facebook