

Orange Santé | Hiver 2020 (du 6 janvier au 6 avril (12 semaines*))

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00						Ouvert de 9h00 à 13h00	Salle disponible pour location
9h00	9h00 à 10h00 Mix Pilates Et mise en forme (Roxanne)	9h00 à 10h00 Mise en forme 50+ (Roxanne)	9h30 à 10h45 Premiers pas VitaMaman (Julien)	9h00 à 10h00 Abdominaux muscles profonds Stretching postural	9h00 à 10h00 Mise en forme 50+ (Julien)	9h00 à 10h00 Mise en forme pour tous (Marie-Pier)	
10h00	10h10 à 11h10 VitaMaman mix mom (Roxanne)	10h05 à 11h05 Stretching tonus 50 + (Roxanne)		10h05 à 11h05 Mise en forme en douceur 50+	10h10 à 11h10 VitaMaman gainage (Julien)	10h00 à 11h00 On bouge en famille, enfants, bébé sont bienvenues (Marie-Pier)	
13h00				13h00 à 14h00 VitaYoga maman/bébé (Sophie)		Salle disponible pour location	
14h00							
17h00	17h15 à 18h15 Circuit Tabata (Roxanne)		16h30 à 17h30 HIIT/Tabata pour tous (Simon-Olivier)	17h30 à 18h30 **Cardio Tabata (Roxanne)	16h30 à 17h30 Mise en forme pour tous On se met en forme pour la fds! Avec stretching (Roxanne)		
18h00	18h30 à 19h30 Défi de taille exercices (Roxanne)	18h00 à 19h00 Tabata modéré 50+ (Roxanne)	18h00 à 19h00 Pilates (Sonia)	18h00 20h00 Défi de taille Exercices	18h40 à 19h40 Défi de taille Théorie (Roxanne)		
19h00	19h30 à 20h30 Gestion du stress/sommeil (Roxanne)	19h10-20h00 HIIT/Pilates (Roxanne)	19h00 à 20h15 Tonus yoga (Sophie)	19h45 à 20h30 Tabata (Simon-Olivier)			

*Relâche du 1^{er} mars au 7 mars ** Petits groupe maximum 8 personnes semi -privé

Hiver 2020 Mise en forme,

COURS DE GROUPE animé par kinésologues ou spécialistes

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

Session du 6 Janvier au 6 avril (congé durant la relâche)



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.

HIIT :

Mieux connu sous son appellation anglophone HIIT ou high-intensity interval training, ce type d'entraînement est sous forme d'intervalles de haute intensité, alterné avec périodes de récupération. Très tendance en entraînement, méthode par excellence dans un **processus de perte de poids**, via augmentation du métabolisme, il mettra également au défi ceux qui désirent repousser leurs limites. **Pilates** : moitié intensité moitié pilates détente.

Mise en forme 50+

Exercices combinant musculation et cardiovasculaires pour les 50 ans et plus. S'adresse aux personnes qui veulent rester actifs et se garder en forme malgré l'expérience.

Mise en forme en douceur 50+

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.

Stretching tonus 50+

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!

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.

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?

Cours VitaMaman : Gamme de cours réservés aux futures mamans (femmes enceintes) et aux mamans durant l'année qui suit l'accouchement.

Maman | Bébé

Cours de remise en forme avec une kinésologue. 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.

Ballon bedaine

Préparer son corps à l'accouchement par le ballon, quoi de mieux pour détendre les muscles, diminuer les douleurs de la grossesse et se préparer en toute zénitude à accueillir le nouveau venu.

Yoga postnatal Cette activité a pour but de faire bouger maman en compagnie de son poupon. Un beau moment de plénitude à passer avec bébé et ce dès 6 semaines post accouchement.

Tonus Yoga (Sophie Cadieux)

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.

Pilates

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.

Mise en forme on bouge en famille

Cours de groupe adapté pour personnes de tout âge; enfant (0 à 14 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, encadré d'un kinésologue spécialiste de l'activité physique.

Forfaits|tarifs

Forfaits		Coût/mois \$	Coût/cours \$	Total \$
Donne accès illimité au gym*				
1 session	Accès durant 3 mois 1 cours par semaine	65	16.25	195
	Accès durant 3 mois 2 cours par semaine	75	9.37	225
	Accès durant 3 mois 3 cours par semaine	100	8.33	300
2 sessions	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	95.8	7.37	575
4 sessions	Accès durant 1 an 1 cours par semaine	43.75	10.09	525
	Accès durant 1 an 2 cours par semaine	60	6.92	720
	Accès durant 1 an 3 cours par semaine	76	5.85	913
10 cours de votre choix à la carte			17.99	179.99
Cours à l'unité		18.99		
Gym seulement 3 mois*		125\$ (nécessite évaluation et remise de programme d'entraînement)		

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

10% de rabais pour les gens de la FADOQ.

Défi de taille Semi-Privé

Perte de poids par la **Places limitées**
Nutrition & kinésiologie

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 mars 2020 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



295 boul. St-Luc, local 101,

J3A 1B5