

# Programmation d'activités physiques

**Session  
PRINTEMPS 2025**

## Modalités d'inscription

- L'ensemble des cours s'adresse à tous les employés et médecins du CISSS de Lanaudière.
- Pour vous inscrire, veuillez contacter directement la personne responsable du cours. Le principe « premier arrivé, premier servi » s'applique. Le professeur se réserve le droit de refuser des participants lorsque le cours est complet.
- Vous devez effectuer votre paiement directement auprès de la personne responsable du cours.
- Si le cours a lieu lors d'une journée fériée, celui-ci sera remis à la discrétion de la personne responsable du cours.

**Du 31 mars au 6 juin 2025**



Comité des Saines  
habitudes de vie

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
<b>Abdos-fessiers</b>	<b>Virtuel</b>	Jeudi 16 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Aquaforme</b>	<b>Siège social</b> 260, rue Lavaltrie Sud Joliette <b>Piscine</b> (au sous-sol)	Mercredi 16 h 30 à 17 h 25	Minimum : 10 Maximum : 20	115 \$	Natation en forme - <b>Lynn Bourgeois</b> Inscription en ligne : <a href="http://www.natationenforme.com">www.natationenforme.com</a>
<b>Cardio Intensité</b>	<b>HPLG</b> 911, montée des Pionniers Terrebonne <b>Parc Louis-Laberge</b>	Mercredi 16 h 25 à 17 h	Minimum : 10 Maximum : 20	161 \$	Cardio Plein Air Repentigny - <b>Valérie Gallant</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 591-0530</b> • par courriel : <a href="mailto:repentigny@cardiopleinair.ca">repentigny@cardiopleinair.ca</a>
<b>Cardio Intensité 30</b>	<b>CHDL</b> 1000, boulevard Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée <b>Espace vert entre l'urgence et le GMF-U</b>	Mercredi 12 h 10 à 12 h 50	Minimum : 4 Maximum : 17	225 \$ (24 mars au 22 juin)	Cardio Plein Air Joliette - <b>Justine Venne-Beaulieu</b> Inscription en ligne : <a href="http://app.cardiopleinair.ca">app.cardiopleinair.ca</a>
<b>Cardio Tabata</b>	<b>Virtuel</b>	Communiquez directement avec le responsable pour connaître les plages horaires	Minimum : 7 Maximum : 0	115 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Danse country</b>	<b>Virtuel</b>	Lundi 12 h à 13 h	Minimum : 10 Maximum : 0	120 \$	Signé Mélanie - <b>Mélanie Maheu</b> Inscription : • par téléphone : <b>819 324-6904</b> • par courriel : <a href="mailto:contact@signemelanie.com">contact@signemelanie.com</a>
<b>Djamboola</b>	<b>CHDL</b> 1000, boulevard Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée <b>Salle 6c-24</b>	Jeudi 16 h à 17 h *sauf 17 avril, 15 mai, 5 juin	Minimum : 10 Maximum : 12	15 \$ + taxes/cours	En corps - <b>Marie-Ève Malette</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 944-1610</b> • par courriel : <a href="mailto:marie-eve_malette@hotmail.com">marie-eve_malette@hotmail.com</a>
<b>Djamboola</b>	<b>CLSC Lavaltrie</b> 1400, rue Notre-Dame Lavaltrie <b>Salle Notre-Dame</b>	Mercredi 16 h à 17 h *sauf 9 avril, 21 mai	Minimum : 10 Maximum : 12	15 \$ + taxes/cours	En corps - <b>Marie-Ève Malette</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 944-1610</b> • par courriel : <a href="mailto:marie-eve_malette@hotmail.com">marie-eve_malette@hotmail.com</a>
<b>Pilates tous niveaux</b>	<b>Virtuel</b>	Mardi 17 h à 18 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Pilates tous niveaux</b>	<b>Virtuel</b>	Vendredi 15 h à 16 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Stretching</b>	<b>CLSC de Saint-Jean-de-Matha</b> 895, route Louis-Cyr Saint-Jean-de-Matha <b>Centre de jour</b>	Jeudi 12 h 05 à 12 h 55	Minimum : 8 Maximum : 10	138 \$	<b>Nancy Bélanger</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 803-6560</b> • par courriel : <a href="mailto:zumbanancyb@outlook.fr">zumbanancyb@outlook.fr</a>

Activité	Installation	Horaire	Nombre de participants	Coût	Responsable des inscriptions
<b>Total Body Workout</b>	<b>CHDL</b> 1000, boulevard Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée <b>Salle 6c-24</b> : 2, 9 et 30 avril, 21 et 28 mai <b>Espace vert entre</b> <b>l'urgence et le GMF-U</b> : 16 et 23 avril, 7 et 14 mai, 4 juin	Mercredi 12 h 15 à 12 h 45	Minimum : 10 Maximum : 12	15 \$ + taxes /cours	En corps - <b>Marie-Ève Malette</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 944-1610</b> • par courriel : <a href="mailto:marie-eve_malette@hotmail.com">marie-eve_malette@hotmail.com</a>
<b>Vinyasa</b>	<b>Virtuel</b>	Mardi 16 h à 17 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Yoga</b>	<b>CHDL</b> 1000, boulevard Sainte-Anne Saint-Charles-Borromée <b>Salle 6c-24</b>	Jeudi 12 h 15 à 12 h 45 <b>*sauf 17 avril, 15 mai, 5 juin</b>	Minimum : 10 Maximum : 12	15 \$ + taxes /cours	En corps - <b>Marie-Ève Malette</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 944-1610</b> • par courriel : <a href="mailto:marie-eve_malette@hotmail.com">marie-eve_malette@hotmail.com</a>
<b>Yoga</b>	<b>CLSC de Berthierville</b> 761, rue Notre-Dame Berthierville <b>Salle D'Autray</b>	Mercredi 12 h à 12 h 45	Minimum : 10 Maximum : 12	15 \$ + taxes /cours	En corps - <b>Marie-Ève Malette</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 944-1610</b> • par courriel : <a href="mailto:marie-eve_malette@hotmail.com">marie-eve_malette@hotmail.com</a>
<b>Yoga   Gestion du stress</b>	<b>HPLG</b> 911, montée des Pionniers Terrebonne <b>Auditorium</b>	Mardi 16 h 30 à 17 h 30 <b>*sauf 22 avril, 27 mai</b>	Minimum : 5 Maximum : 12	100 \$	<b>Manon Grégoire</b> Inscription : • par téléphone : <b>450 968-3146</b> • par courriel : <a href="mailto:hathayogamanongregoire@gmail.com">hathayogamanongregoire@gmail.com</a>
<b>Yoga   Hatha</b>	<b>Virtuel</b>	Mardi 7 h à 8 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Yoga   Slow flow</b>	<b>Virtuel</b>	Mardi 12 h à 13 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>
<b>Yoga   Yin</b>	<b>Virtuel</b>	Jeudi 15 h à 16 h	Minimum : 7 Maximum : 0	125 \$	Kinergex - <b>Mathieu Leduc</b> Inscription : • par téléphone : <b>514 655-1005</b> • par courriel : <a href="mailto:info@kinergex.com">info@kinergex.com</a>