



## PROGRAMMATION AUTOMNE 2016

**Début de la session le 19 septembre**

**10 % de rabais à ceux qui s'inscrivent à plus d'une activité / 20 % de rabais à tous les membres**

### BEAUCEVILLE (POINT DE SERVICE)

Notre salle est complètement rénovée et dotée d'équipements neufs pouvant accueillir 15 personnes.  
Hôpital, porte 3, 4<sup>e</sup> étage

Activité	Description	Horaire	Durée	Coût
<b>Maintien et mise en forme</b>	Des exercices variés (cardiovasculaires, ballon suisse, élastique, haltère, étirements, etc.) encadrés par une kinésologue. S'adresse aux personnes souhaitant se mettre en forme graduellement dans un environnement sécuritaire. Plusieurs alternatives pour répondre à tous les niveaux.	Lundi 14 h & 18 h 30 Mercredi 18 h 30	1 h/ séance 10 sem.	75 \$ + taxes
<b>Stretching</b>	Séances pour assouplir, tonifier l'ensemble du corps, prévenir les maux de dos et améliorer la mobilité des articulations.	Lundi 16 h 30		
<b>Ballon suisse cardio</b>	Alternance entre des exercices sur ballon suisse et des exercices cardiovasculaires. Le ballon suisse développe l'équilibre, la posture, la coordination et la prise de conscience du corps.	Mercredi 17 h		
<b>Yoga initiés</b>	Postures, respirations et méditation pour initiés. <b>Enseignante</b> : Lisette Gagnon	Mardi 16 h 30	1 h/séance 8 sem.	
<b>Yoga relaxation</b>	Yoga axé sur la gestion du stress. Accent particulier mis sur plusieurs types de relaxation. <b>Enseignante</b> : Monique Voisin	Mercredi 13 h		

### NOUVEAU – SERVICES DE KINÉSIOLOGIE SUR RENDEZ-VOUS À BEAUCEVILLE

- Évaluation de la condition physique;
- Bilan de santé du cœur;
- Programmes d'exercices personnalisés;
- Etc.



### Qu'est-ce que le Pavillon du cœur Beauce-Etchemin ?

L'organisme offre, dans son siège social situé à Saint-Georges (Pavillon du cœur) et ses points de service en Beauce-Etchemins, des programmes et des activités de prévention, de réadaptation et de maintien. Ces services, offerts par des professionnels de la santé, permettent aux personnes souffrant de maladies chroniques ou à risque de développer ces maladies d'améliorer leur bien-être et leur état de santé par la pratique d'activités physiques, l'enseignement et d'autres services complémentaires de santé.

Le Pavillon offre également, gratuitement, un programme de prévention et de réadaptation et des enseignements spécialisés aux personnes atteintes d'une maladie chronique. Parlez-en à votre médecin afin qu'il vous réfère.

[www.coeur.ca](http://www.coeur.ca) / 418 227-1843 / [info@coeur.ca](mailto:info@coeur.ca) / 2640, boulevard Dionne, Saint-Georges

### NOUVEAU - INSCRIPTIONS ET PAIEMENT EN LIGNE SUR NOTRE SITE INTERNET

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)

418 227-1843

[WWW.COEUR.CA](http://WWW.COEUR.CA)