



HIVER 2026

Durée: 12 semaines
(5 janvier au 28 mars 2026)

*Cours adaptés pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire et avancé).

AM

PM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MONTMAGNY Cardio OR 9h-10h <i>*Parc St-Nicolas</i> Cardio POUSETTE 10h15-11h15 <i>*Parc St-Nicolas</i>	ST-JEAN-PORT-JOLI Cardio OR 9h-9h50 <i>*Maison commu. Joly</i> Cardio OR 10h-10h50 <i>*Maison commu. Joly</i>	MONTMAGNY Cardio POUSETTE + Cardio OR 9h30-10h30 <i>*Galerie Montmagny</i> Cardio OR 11h-12h <i>*Parc St-Nicolas</i>	ST-JEAN-PORT-JOLI Cardio OR 8h40-9h30 <i>*Club de golf St-Jean</i> Club de marche 9h40-10h40 <i>*Club de golf St-Jean</i> Cardio OR 11h10-12h <i>*Maison commu. Joly</i>	MONTMAGNY SKI de fond 9h à 11h <i>Club sportif des Appalaches</i>	MONTMAGNY <i>Intermédiaire/Avancé</i> Club CARDIO 8h à 9h <i>*Cimetière Montmagny</i> Cardio AIR FIT 9h10-10h10 <i>*Cimetière Montmagny</i>
	BERTHIER-SUR-MER Cardio OR 15h15-16h15 <i>*Centre des loisirs</i> BOOTCAMP 16h45-17h45 <i>*Centre des loisirs</i> Cardio AIR FIT 18h-19h <i>*Centre des loisirs</i>		ST-FRANÇOIS <i>Pour tous</i> Club CARDIO 16h45-17h45 <i>*Garant</i> BOOTCAMP 18h30-19h30 <i>*Centre des loisirs</i>		
	MONTMAGNY Club de Marche 17h-18h <i>*Endroits variés Montmagny</i>	<i>Pour tous</i> Club CARDIO 17h30-18h30 <i>*Aréna Montmagny</i>			

INSCRIPTION



*Possibilité de paiement en 2 versements.

 Mélissa Fournier
Entraîneur



BOOTCAMP

Mardi	🕒	16h45-17h45	📍	Berthier-sur-mer (Centre des loisirs)
Jeudi	🕒	18h30-19h30	📍	St-François (Centre des loisirs)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement musculaire et du corps en entier
- ✓ Entraînement légèrement cardio
- ✓ Adapté pour intermédiaire et avancé
- ✓ Durée: 12 semaines (5 janvier au 28 mars 2026)
- ✓ Matériel: eau, espadrilles d'intérieur et tapis d'exercices

Tarifs

**Possibilité de paiement en 2 versements.*

- ✓ 150 \$/session (1x/semaine)
- ✓ 280 \$/session (2x/semaine)

**Possibilité de reprises de cours durant toute la session hivernale.*

**Abonnez-vous à 3 cours/semaine (de votre choix) pour 320 \$.*

INSCRIPTION





CARDIO OR 50+

Cours destiné aux 50 ans et +

Lundi	🕒 9h-10h	📍 Montmagny (Parc St-Nicolas) *Extérieur
Mardi	🕒 9h-9h50	📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communaut. Joly) *Intérieur
	🕒 10h-10h50	📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communaut. Joly) *Intérieur
	🕒 15h15-16h15	📍 Berthier-sur-mer (Centre des loisirs) *Intérieur
Mercredi	🕒 9h30-10h30	📍 Montmagny (Galeries Montmagny) *Intérieur
	🕒 11h-12h	📍 Montmagny (Parc St-Nicolas) *Extérieur
Jeudi	🕒 8h40-9h30	📍 St-Jean-Port-Joli (Club de golf) *Extérieur
	🕒 11h10-12h	📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communaut. Joly) *Intérieur

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement pour les personnes de 50 ans et +
- ✓ Alternance entre de la marche et des exercices musculaires et d'équilibre.
- ✓ Travail sur la coordination et les réflexes.
- ✓ Durée: 12 semaines (5 janvier au 28 mars 2026)
- ✓ Matériel: tenue sportive hivernale, bottes ou espadrilles Gore Tex, crampons amovibles au besoin et tapis d'exercice (Berthier seulement)

Tarifs

*Possibilité de paiement en 2 versements.

- ✓ 1x/semaine: Montmagny = 135 \$ / Berthier-sur-mer = 150 \$
- ✓ 2x/semaine: 250 \$ ou 3x/semaine: 320 \$

*Possibilité de reprises de cours durant toute la session hivernale.

*Abonnez-vous à 3 cours/semaine (de votre choix) pour 320 \$.

INSCRIPTION





CARDIO POUSSETTE



Lundi	🕒 10h15-11h15	📍 Montmagny (Parc St-Nicolas - extérieur)
Mercredi	🕒 9h30-10h30	📍 Montmagny (Galeries Montmagny - intérieur) <i>*Cours jumelé avec Cardio OR</i>

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement extérieur pour maman avec bébé ou maman enceinte (à l'intérieur le lundi en cas de mauvaise température ou froid extrême)
- ✓ Adapté pour un rétablissement optimal
- ✓ Ne comporte aucun saut
- ✓ Durée: 12 semaines (5 janvier au 28 mars 2026)
- ✓ Matériel: poussette, chariot ou traîneau

Tarifs

**Possibilité de paiement en 2 versements.*

- ✓ 150 \$/session (1x/semaine)
- ✓ 280 \$/session (2x/semaine)

**Possibilité de reprises de cours durant toute la session hivernale.*

**Abonnez-vous à 3 cours/semaine (de votre choix) pour 320 \$.*

INSCRIPTION





CLUB CARDIO

Niveau débutant et intermédiaire/avancé



Lundi	⌚ 17h15-18h15	📍 Montmagny (Départ Aréna de Montmagny) *Pour tous
Mercredi	⌚ 17h30-18h30	📍 Montmagny (Départ Aréna de Montmagny) *Pour tous
Jeu	⌚ 16h45-17h45	📍 St-François (Départ entrée chez Garant) *Pour tous
Samedi	⌚ 8h à 9h	📍 Montmagny (Cimetière de Montmagny) *Interm./Avancé

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement de course à pied à l'extérieur (ou dans l'aréna en cas de mauvaise température)
- ✓ Cours pour peaufiner ta technique de course, éviter les blessures et te motiver en groupe !
- ✓ Préalables: parcourir 6 km au total (marche/course) pour TOUS, 5km pour les cours débutant et 7km pour les cours intermédiaire/avancé.
- ✓ Durée: 12 semaines (5 janvier au 28 mars 2026)
- ✓ Matériel: espadrilles Gore Tex, crampons amovibles, lampe frontale et ceinture réfléchissante pour les cours en soirée.

Tarifs

*Possibilité de paiement en 2 versements.

- ✓ 135 \$/session (1x/semaine)
- ✓ 250 \$/session (2x/semaine)
- ✓ 320 \$/session (3x/semaine)

*Possibilité de reprises de cours durant toute la session hivernale.

*Abonnez-vous à 3 cours/semaine (de votre choix) pour 320 \$.

INSCRIPTION





CARDIO AIR FIT



Mardi	🕒	18h-19h	📍	Berthier-sur-mer (Départ Centre des loisirs)
Samedi	🕒	9h10-10h10	📍	Montmagny (Départ cimetière vers sentiers de marche)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement extérieur
- ✓ Alternance entre des périodes de marche et d'exercices musculaires
- ✓ Adapté pour tous les niveaux
- ✓ Durée: 12 semaines (5 janvier au 28 mars 2026)
- ✓ Matériel: espadrille Gore Tex, crampons amovibles, lampe frontale et ceinture réfléchissante pour les cours en soirée.

Tarifs

*Possibilité de paiement en 2 versements.

- ✓ 1x/semaine: Montmagny = 135 \$ / Berthier = 150 \$
- ✓ 2x/semaine: 280 \$

*Possibilité de reprises de cours durant toute la session hivernale.

***Abonnez-vous à 3 cours/semaine (de votre choix) pour 320 \$.**

INSCRIPTION



RANDONNÉES POUR 55 + ANS

Avec l'entraîneure Mélissa Fournier

- ❄ Les vendredis à 9h, dès le 9 janvier 2026
- ❄ 8 séances en groupe, d'une durée de 1h30 à 2h
- ❄ Prix: 165 \$, équipement inclus

Inscriptions ouvertes sur notre site web.

