Programmation

SABLON

Fit Spécialisé



Centre du Sablon

Programmation

SABLON Fit

COURS ADAPTÉS

BIEN-ÊTRE ARTICULAIRE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	mardi	13h	50$	Isabel	Sablon-Fit	12 semaines	2027-01-05

Le cours de Bien-être articulaire vise à améliorer la mobilité, la souplesse et la santé des articulations grâce à des mouvements doux et contrôlés. Il permet de réduire les raideurs, d'améliorer la posture et de favoriser une meilleure liberté de mouvement au quotidien. C'est un cours accessible à tous, idéal pour prendre soin de son corps tout en douceur.

CHORALE PULMONAIRE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début

RETOUR AU PRINTEMPS Description du cours: C'est une activité musicale adaptée aux personnes vivant avec une condition respiratoire. Les séances combinent le chant, des exercices de respiration et des techniques vocales dans un environnement convivial. Cette activité vise à favoriser une meilleure gestion du souffle tout en développant la voix et l'expression musicale. Les participants peuvent également profiter d'un moment de socialisation et de détente en groupe. Aucune expérience en chant n'est nécessaire pour participer.

SOUFFLE & VITALITÉ – MALADIES PULMONAIRE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	lundi	13h	50$	Philippe	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-04

Description du cours: Cours réhabilitatif guidé par un kinésiologue combinant exercices de renforcement assis, travail cardiovasculaire adapté et techniques de respiration. Réalisé à son rythme, il améliore la capacité respiratoire, la force et l'endurance. Destiné aux personnes en réadaptation, aînés et personnes atteintes de maladies chroniques.

CONDITIONNEMENT CARDIO-MUSCULAIRE (AVC +)

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	lundi	14h	50$	Philippe	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-04
Adultes	jeudi	13h	50$				2027-01-07

Description du cours: Cours de réadaptation combinant musculation globale, travail d'équilibre, coordination et endurance cardiovasculaire. Il aide à retrouver la mobilité, renforcer le corps et faciliter les activités quotidiennes, tout en favorisant le lien social. Destiné aux personnes en rééducation, post-AVC, blessées ou en situation de handicap moteur.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	lundi	11h	50$	Philippe	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-04
Adultes	vendredi	15h	50$				2027-01-07

Description du cours: Cours guidé par un kinésiologue avec exercices de renforcement du haut du corps réalisés sur chaise, à rythme adapté. Il s'adresse aux personnes en situation de handicap moteur, en convalescence ou avec surpoids important, afin d'améliorer la force et la mobilité en sécurité.

Programmation

SABLON Fit

COURS ADAPTÉS

PARKINGSON – MOUVEMENT, AGILITÉ & ÉQUILIBRE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	mardi	14h30	50$	Philippe	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-05
Adultes	jeudi	14h30	50$				2027-01-07

Description du cours: Entraînement de boxe non-contact reconnu pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, axé sur l'agilité, la coordination, la force, le cardio et la concentration. Il améliore l'équilibre, la posture, la rapidité de réaction et la confiance dans les mouvements. Adapté aux stades précoces et aux nouveaux diagnostics.

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ SUPERVISÉ EN GROUPE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	dimanche	13h	50$	Isabella	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-03

Description du cours: Cours en salle combinant machines et poids libres pour développer la force et la condition physique selon un programme personnalisé. Supervisé par un entraîneur, il favorise la progression sécuritaire, la posture, l'équilibre et la mobilité. Adapté aux aînés et aux personnes vivant avec une maladie chronique.

PARA-ADO TEEN TITANS

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Ado (8-25 ans)	samedi	13h	50$	Philippe	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-03

Description du cours: Cours d'exercices musculaires progressifs et à faible impact visant à réduire la douleur et améliorer la fonction quotidienne. Adapté aux capacités de chacun, il met l'accent sur la posture, la stabilité et la protection des articulations pour améliorer la qualité de vie. Destiné aux personnes vivant avec des douleurs chroniques ou des conditions neuromusculaires.

YOGA SUR CHAISE

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	mercredi	10h	50$	Hooma	Sablon-fit	12 semaines	2027-01-06

Description du cours: Cours de danse rythmique en position assise favorisant la coordination, le rythme et l'endurance des jambes à travers des mouvements simples. Adapté aux seniors, adultes peu actifs et personnes à mobilité réduite, il permet de bouger en douceur dans une ambiance conviviale et sans impact articulaire.

SOUFFLE & VITALITÉ – MALADIES PULMONAIRE ZOOM

Cientèle	Jour	Heure	Coût	Instructeur	Local	Durée	Date de début
Adultes	vendredi	11h	50$	Mary		12 semaines	2027-01-08

Cours réhabilitatif offert en ligne sur Zoom et guidé par un kinésiologue, spécialement conçu pour les personnes dont la condition physique ou de santé limite les déplacements à l'extérieur du domicile. Il combine des exercices de renforcement adaptés, réalisés principalement en position assise, du travail cardiovasculaire doux ainsi que des techniques de respiration. Chaque participant évolue à son propre rythme, dans le confort et la sécurité de son domicile. Ce cours vise à améliorer la capacité respiratoire, la force musculaire, l'endurance et le bien-être général. Il s'adresse particulièrement aux personnes en réadaptation, aux aînés et aux personnes vivant avec une maladie chronique ou une condition de santé plus fragile.