

**INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT**

**LMfitness**



**PROGRAMME RÉVOLUTIONNAIRE  
POUR MIEUX VIEILLIR**

**PRINTEMPS  
2012  
10 semaines**

www.lmfitness.ca  
info@lmfitness.ca  
information (450) 530-3920

**Horaires et tarifs - 10 avril – 18 juin (10 semaines)**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Body Design</b> 9h15 – 10h15 16 avril – 18 juin Stéphanie Morneau Salle St. Eugene	<b>Cardio Nature</b> 9h15 - 10h30 10 avril – 12 juin Stéphanie Morneau Corridor Aerobic	<b>Force &amp; Flexibilité</b> 9h15 - 10h30 11 avril – 13 juin Moirra Oldani Salle St. Eugene	<b>Cardio-Drum</b> 9h30 - 10h30 12 avril – 14 juin Lisa / Steph Salle St. Eugene	<b>Essentrics/Pilates</b> 9h30 - 10h30 13 avril – 15 juin Claire Valiquette Salle St. Eugene
<b>Étirements</b> 9h30 - 10h30 16 avril – 11 juin Lisa McLellan H. de V. Morin-Heights	<b>Combo 50+</b> 9h30 – 10h30 10 avril – 12 juin Lisa McLellan Salle St. Eugene		<b>Aquaforme</b> 9h30 - 10h30 12 avril – 14 juin Brigitte Dagenais Manoir de la Vallée	<b>Qi Gong</b> 9h45 - 10h45 13 avril – 15 juin Lisa McLellan H. de V. Morin-Heights
	<b>Aquaforme</b> 9h30 – 10h30 10h45 – 11h45 11 avril – 12 juin Brigitte Dagenais Manoir de la Vallée		<b>Aquaforme</b> 10h45 – 11h45 12 avril – 14 juin Brigitte Dagenais Manoir de la Vallée	
<b>Aquaforme</b> 11h00 - 12h00 16 avril – 18 juin Stephanie Morneau Hôtel le Chantecler	<b>Combo 50+</b> 11h00 - 12h00 10 avril – 12 juin Lisa / Steph Centre Récréatif St-Adolphe d'Howard	<b>Force &amp; Flexibilité</b> 11h00 - 12h00 11 avril – 13 juin Moirra Oldani H. de V. Morin-Heights		<b>Étirements</b> 11h00 - 12h00 13 avril – 15 juin Lisa McLellan H. de V. Morin-Heights
<b>Yoga</b> 17H30 - 18h45 16 avril – 11 juin Lisa McLellan Centre Récréatif St-Adolphe d'Howard		<b>Force &amp; Flexibilité</b> 17h30 - 18h30 11 avril – 13 juin Lisa McLellan Salle St. Eugene	<b>Yoga</b> 17h30 – 18h45 12 avril – 14 juin Lisa McLellan H. de V. Morin-Heights	
			<b>Yoga</b> 19h – 20h15 12 avril – 14 juin Lisa McLellan H. de V. Morin-Heights	
Session		Prix		Total
Passe fitness (2 cours par semaine)		\$200.00		\$230.00 tx incluses
Passe fitness (3 cours ou plus par semaine)		\$220.00		\$253.00 tx incluses
Carte (9 cours)		\$117.00		\$134.50 tx incluses
à la classe		\$15/la classe		

# Joignez-vous à nous!



Tous nos professeurs  
sont certifiées 50 ans+



Stéphanie Morneau Lisa McLellan Claire Valiquette  
Brigitte Dagenais

- 🕒 **petits groupes**
- 🕒 **enseignement personnalisé**
- 🕒 **programmes et niveaux variés**
- 🕒 **approche efficace, sécuritaire et amusante**
- 🕒 **professeures impliquées, dynamiques et enthousiastes**

**SPECIAL LMfitness**  
7 DVD Kit promotionnel pour \$97 [aller à la boutique](#)

élastiques et petit ballon inclus.  
\* avec un consultation GRATUITE de 30 minutes avec Lisa  
\* pour les 10 premiers acheteurs.



Cours en ligne de mise en forme

- 1 Vous n'avez pas le temps?
- 2 Intimidé par les gymnases?
- 3 Manque de motivation? Besoin d'accompagnement?

Abonnez-vous aux cours en ligne de mise en forme de Lisa McLellan.  
Joignez-vous aux milliers d'autres personnes qui prennent des moments pour une bonne forme et être bien pour la vie.  
Special Promotion - \$97 abonnement annuel plus 30 minutes de consultation GRATUITE Skype avec Lisa. [Plus de détails](#)

## Combo 50+

Améliorez votre posture, votre équilibre et votre force avec des exercices de renforcement (avec poids) et un entraînement cardiovasculaire (sans saut). Vous serez guidés à travers des programmes conviviaux, non compétitifs sur une musique des plus agréables. Un programme complet qui favorise la santé globale, qui aide à prévenir les maladies chroniques et à éliminer les douleurs.

## Qi Gong

Le Qi Gong est une méthode traditionnelle chinoise d'exercices basée sur le mouvement, la respiration et la concentration. La pratique améliore la circulation de l'énergie vitale, assouplit les articulations, développe une respiration profonde, calme et détend le système nerveux, stimule les fonctions vitales, renforce les muscles (jambes, dos, bras) et favorise le bien-être global.

## Cardio Nature

Profitez du plein air pour faire vos exercices. Une heure et quart de cardio et de renforcement le long du Corridor aérobic. Beau temps, mauvais temps!

## Cardio Drum **NOUVEAU**

Drumming cardio avec batons de percussion sur gros ballons, chorégraphies pour maintenir votre memoire ainsi que renforcement du tronc, des bras et des jambes. Ce cours travaillera votre rythme, ainsi que votre co-ordination. Musique entraînante et beaucoup de plaisirs!

## À NOTER

**Il n'y aura pas de cours le  
lundi de Pâques, 9 avril**

## Étirements

Ce cours est parfait pour homme ou femme. Soulagez vos douleurs. Augmentez votre énergie vitale. Une approche simple, efficace et sécuritaire qui se fait dans la détente et la joie.

## Force & Flexibilité

Améliorez votre posture, votre flexibilité et votre force grâce à des exercices d'assouplissement et de renforcement stratégique. L'approche douce et efficace vous permet de réduire les raideurs, les douleurs et d'augmenter votre amplitude de mouvement. Vos muscles abdominaux, vos jambes, vos bras et votre dos seront plus forts. Vous serez agréablement surpris des résultats.

## Yoga

Une heure et 15 minutes de Hatha Yoga axé sur la respiration, la bonne technique, l'intégration du corps et de l'esprit et la détente profonde. Venez vous faire du bien dans la joie et la sérénité.

## Essentrics/Pilates

30 minutes d'Essentrics (nouvelle technique qui renforce tous les muscles en élongation) suivi de 30 minutes de Pilates (mouvements effectués au rythme de la respiration qui renforce la sangle abdominale). Les deux méthodes viennent tonifier tout le corps en douceur et en souplesse.

## Aquaforme

Un entraînement complet et sécuritaire dans une piscine salée à 84 degrés F. 20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation et 20 minutes d'aqua yoga.

## Body Design

Une combinaison d'exercices à intervalles, cardio danse (sans saut), musculation et travail au sol. Une approche fonctionnelle qui améliore l'endurance et la force. Musique dynamique, programme énergisant. Tout votre corps en profitera.

**REGISTER NOW**

**LMfitness**



REVOLUTIONARY PROGRAMING  
FOR SUCCESSFUL AGING

**SPRING**  
**2012**  
10 weeks

www.lmfitness.ca  
info@lmfitness.ca  
information (450) 530-3920

**Schedule & Rates – April 10 – June 18 (10 weeks)**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b><u>Body Design</u></b> 9:15 – 10:15 April 16 – June 18 Stéphanie Morneau Hall St. Eugene	<b><u>Cardio Nature</u></b> 9:15 - 10:30 April 10 – June 12 Stéphanie Morneau Aerobic Corridor	<b><u>Stretch &amp; Strengthen</u></b> 9h15 - 10h30 April 11 – June 13 Moira Oldani Hall St. Eugene	<b><u>Cardio-Drum</u></b> 9:30 - 10:30 April 12 – June 14 Lisa / Steph Hall St. Eugene	<b><u>Essentrics/Pilates</u></b> 9:30 - 10:30 April 13 – June 15 Claire Valiquette Hall St. Eugene
<b><u>Stretch &amp; Strengthen</u></b> 9:30 - 10:30 April 16 – June 11 Lisa McLellan Morin-Heights Townhall	<b><u>Combo 50+</u></b> 9:30 - 10:30 April 10 – June 12 Lisa McLellan Hall St. Eugene		<b><u>Aquafitness</u></b> 9:30 - 10:30 April 12 – June 14 Brigitte Dagenais Manoir de la Vallée	<b><u>Qi Gong</u></b> 9:45 – 10:45 April 13 – June 15 Lisa McLellan Morin-Heights Townhall
	<b><u>Aquafitness</u></b> <b>9:30 – 10:30</b> <b>10:45 – 11:45</b> April 10 – June 12 Brigitte Dagenais Manoir de la Vallée		<b><u>Aquafitness</u></b> 10:45 - 11:45 April 12 – June 14 Brigitte Dagenais Manoir de la Vallée	
<b><u>Aquafitness</u></b> 11:00 - 12:00 April 16 – June 18 Stéphanie Morneau Le Chantecler Hotel	<b><u>Combo 50+</u></b> 11:00 - 12:00 April 10 – June 12 Lisa / Steph Recreation Center St-Adolphe d'Howard	<b><u>Stretch &amp; Strengthen</u></b> 11:00 - 12:00 April 11 – June 13 Moira Oldani Morin-Heights Townhall		<b><u>Stretch</u></b> 11:00 - 12:00 April 13 – June 15 Lisa McLellan Morin-Heights Townhall
<b><u>Yoga</u></b> 5:30 – 6:45 April 16 – June 11 Lisa McLellan Recreation Center St-Adolphe d'Howard		<b><u>Stretch &amp; Strengthen</u></b> 5:30 – 6:30 April 11 – June 13 Lisa McLellan Hall St. Eugene	<b><u>Yoga</u></b> 5:30 – 6:45 April 12 – June 14 Lisa McLellan Morin-Heights Townhall	
			<b><u>Yoga</u></b> 7:00 – 8:15 April 12 – June 14 Lisa McLellan Morin-Heights Townhall	
Session		Rates		Total
<b>Fitness Pass</b> (2 classes a week)		<b>\$200,00</b>		<b>\$230.00 tx included</b>
<b>Fitness Pass</b> (3 or more classes a week)		<b>\$220,00</b>		<b>\$253.00 tx included</b>
<b>Card (9 classes)</b>		<b>\$117,00</b>		<b>\$134.50 tx included</b>
<b>By the class</b>		<b>\$15/class</b>		

# Join us!

All our teachers are certified 50+ trainers



Stéphanie Morneau Lisa McLellan Claire Valiquette Brigitte Dagenais

- 🕒 **small groups**
- 🕒 **personalized instruction**
- 🕒 **varied programming & levels**
- 🕒 **safe, efficient & fun**
- 🕒 **caring, dynamic & enthusiastic teachers**

## Yoga

One hour and 15 minutes of Hatha Yoga for breathing, suppleness, deep relaxation and integration with self in a fluid and relaxed body. Integrate well being and serenity into your every day life.

## Aqua Fitness

Enjoy the wonderful environment of a salt water pool (Chanteclerc pool only) 84 degrees in which to improve your cardiovascular health, tone your muscles and vitalize your spirit. 20 minutes of cardio intervals, 20 minutes of strengthening and 20 minutes of Aqua Yoga for a comprehensive, feel good training.

## Combo 50+

Improve your posture, balance, flexibility and strength through a series of exercises (including weight training) and low impact cardiovascular routines. The class is given in a non-competitive and joyful environment with great music. An overall fitness approach which helps to prevent the onset of chronic disease, eliminate pain and build functional strength.

## Essentrics/Pilates

30 minutes of Essentrics (new technique which lengthens and strengthens all the muscles) followed by 30 minutes of Pilates (strategic exercises combined with rhythmic breathing that strengthen the core). Both methods aim to improve suppleness and overall body tone.

## Cardio Drum **NEW**

Warm-up and get down! This class will work your rhythm, co-ordination and cardio fitness. Rhythmic drumming with sticks on the large gym balls, choreographed patterns for your memory as well as strengthening of the core, the arms and the legs. Complete this class with a great cool down stretch on the ball. Groovin' music and loads of fun.

## Stretch and Strengthen

This class is specifically designed to promote suppleness through strategic stretching and strengthening. We will improve our posture and the elasticity of the muscles thus creating greater flexibility and functional strength. This gentle yet effective approach will help reduce stiffness and pain, increase range of motion and strengthen the abdominal muscles, the arms, the legs and the back. You will be delighted with the results.

## Body Design

This class combines intervals of low impact cardio dance conditioning, muscular endurance training and mat work. An energizing and functional approach which strengthens the body and improves cardiovascular health. A total body workout to great music!

## Qi Gong

A traditional Chinese exercise which uses breathing, concentration and movement to improve the flow of vital energy and calm the body and mind. Improve the flexibility of your tendons and ligaments, stimulate your vital functions and strengthen your legs.

## Nature Cardio

Enjoy your exercise outdoors! One hour and 15 minutes of combined cardiovascular and strength training on the Aerobic Corridor. Rain or shine!

## Stretch

A restorative exercise program for both men and women. Great for older adults who are more fragile or who are recovering from illness or injury. Relieve your aches and pains, augment your vital energy! Simple, effective and safe exercises in a joyful, relaxed atmosphere.

**NOTE No classes on April 9th  
Easter Monday**

