



# Horaire printemps 2024



## Cours en ligne

15 avril au 21 juin 2024

9h Pilates tonus (niv.1)

9h35 Pilates souplesse

*\*Offert en direct le lundi  
avec Roxane Joubert*

Pilates actif (niv.2)

Circuit Tabata

Circuit Fit

Flow doux matinale

*\*Cours préenregistrés*

Tarifs et inscriptions  
avec Körpofit



## Sainte-Thérèse

1 avril au 3 juin 2024

Cours offert par Lydia  
Mimeault au collège  
Lionel-Groulx en  
collaboration avec  
Sportmax.

Lundi 19h00

Pilates intermédiaire

Lundi 20h15

Pilates tonus pour tous

Inscriptions avec  
Sportmax



## St-Janvier, Mirabel

24 avril au 15 juin 2024

Cours offert en plein air  
avec Lydia Mimeault en  
collaboration avec  
Marilyne Breton,  
Naturopathe. Départ au  
parc Cardinal.

Mercredi 17h00

Marche Fit Pilates

Places limitées !

Tarifs et inscriptions  
avec Körpofit



info@korpofit.com



(514) 238-1434

NOUVEAUTÉS CE PRINTEMPS DU 22 AVRIL AU 15 JUIN 2024



## MARCHE FIT PILATES

HORAIRE: MERCREDI 17H | LIEU: DÉPART PARC CARDINAL, ST-JANVIER (MIRABEL)  
AVEC LYDIA MIMEAULT, INSTRUCTEUR ET MARILYNE BRETON, NATUROPATHE

PLACES LIMITÉES, INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR [KORPOFIT.COM](https://korpofit.com)

🌸 Entraînement de Marche Fit Pilates le mercredi 17h à St-Janvier de Mirabel.  
Une formule unique pour se remettre en forme et profiter de son été au maximum !

- ✅ Pour tous les niveaux, mouvements en conscience
- ✅ Bon pour coeur et le maintien d'un poids santé
- ✅ Renforcement des muscles du tronc, des cuisses et des bras
- 🍏 Moment zen pour prendre soins de soi avec une Naturopathe

Matériel requis: Tapis, souliers de marche ou de course

Offert par: Lydia Mimeault, Instructeur et Marilyne Breton, Naturopathe

Session du 22 avril au 15 juin 2024

En cas de pluie le cours sera remis à la fin de la session.

### Informations, tarifs et inscription:

En ligne ➡ <https://korpofit.com/inscription/>

Par courriel ✉ [info@korpofit.com](mailto:info@korpofit.com)



[info@korpofit.com](mailto:info@korpofit.com)



(514) 238-1434

# Horaire printemps cours en ligne

15 avril au 21 juin 2024

KÖRPOFIT  
Pilates & Fitness

En direct Lundi 9h00  
avec Roxane Joubert \*

## PILATES TONUS

Débutant, pour tous  
(30 min)

Préenregistré

## CIRCUIT TABATA

Intense, cardio+Fit  
(25 min)

Préenregistré

## FLOW DOUX MATINALE

Étirements, abdos  
(20 min)

En direct Lundi 9h35  
avec Roxane Joubert \*

## PILATES SOUPLESE

Pour tous  
(45 min)

Préenregistré

## CIRCUIT FIT

Musculaire  
(30 min)

Préenregistré

## PILATES ACTIF

Intermédiaire  
(60 min)

## Détails sur nos cours en ligne

Voici notre nouvel horaire de cours offerts en ligne ce printemps ! Roxane Joubert aura le plaisir de vous offrir le lundi matin 2 cours en direct sur zoom. Avec notre forfait en santé toute l'année, vous êtes inscrit à tous les cours à l'horaire ou selon vos goûts, nous pouvons personnalisé votre inscription.

Vous avez accès à tous les cours (à l'enregistrement) pendant 30 jours pour chaque cours, et oui même ceux offerts en direct ! 😊

Aucune plateforme requise, vous recevrez vos séances d'entraînement directement par courriel 📧👤

- Description des cours ([cliquer ici](#)).
- Tarifs et inscriptions ([cliquer ici](#)).

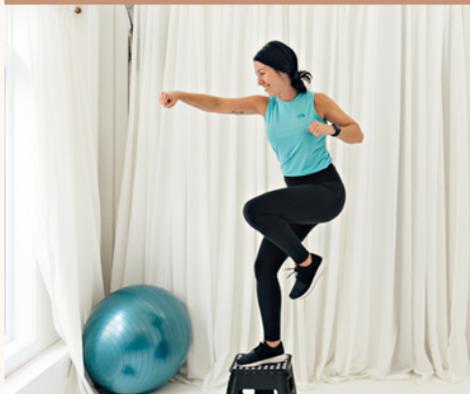


info@korpofit.com



(514) 238-1434

NOUVEAUTÉ PROGRAMME DE 6 SEMAINES EN LIGNE



## DÉFI MISE EN FORME

PRÉPARER VOTRE CORPS À ÊTRE ACTIF TOUTE L'ÉTÉ AVEC UN PROGRAMME DE 3 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE PENDANT 6 SEMAINES (ACCÈS EN LIGNE)

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR [KORPROFIT.COM](https://www.korprofit.com)

### Nouveaux programmes de 6 semaines en ligne

Vous aimeriez démarrer un nouveau programme de mise en forme sur une courte durée ? À chaque lundi matin vous recevrez 3 nouveaux entraînements par courriel pendant 6 semaines. Chaque cours est disponible pendant 7 jours afin que vous puissiez planifier vos séances selon votre horaire en toute simplicité !

Choisissez votre programme:

- [Programme niveau 1 - Débutant](#)  
Pilates tonus (30 min) + Circuit cardio (30 min) + Pilates souplesse (60 min)
- [Programme niveau 2 - Intermédiaire](#)  
Pilates actif (60 min) + Cardio Fit (45 min) + Flow doux étirements (25 min)

Choisissez une date de début de votre défi :

- 25 mars, 15 avril, 6 mai ou 20 mai 2024

Tarifs et inscriptions ([cliquer ICI](#))



[info@korprofit.com](mailto:info@korprofit.com)



(514) 238-1434