

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

12 semaines | 14 septembre au 5 décembre 2026

## PRÉINSCRIPTIONS

10 au 16 août 2026

(Réservé aux participants inscrits à la session printemps 2026)

## INSCRIPTIONS

à partir du 18 août 2026

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

**Le Club de Workout Beauport a un nouveau site web et les inscriptions se font maintenant en ligne, dans l'onglet Inscriptions.**

N'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone ou par courriel en cas de problème.

### MODES DE PAIEMENT

#### Fortement suggéré



#### VIREMENT BANCAIRE

Afin de conserver les meilleurs tarifs pour vos cours, nous vous encourageons à effectuer votre paiement par virement bancaire (Interac)

C'est le mode de paiement le moins dispendieux pour le Club de Workout Beauport.



#### CARTE DE CRÉDIT

Vous pouvez payer par carte de crédit. Nous vous contacterons par téléphone afin de prendre le paiement.

Lors de votre inscription en ligne, cochez *Paiement par carte de crédit*.

**Veillez noter que vous devez avoir payé vos cours avant de pouvoir y assister.  
Pour qu'une inscription soit valide, nous devons avoir les informations et le paiement.**

#### ANNULATION DE COURS

En cours de session, pour vérifier si un cours est annulé, veuillez vous rendre sur le site [workoutbeauport.qc.ca](http://workoutbeauport.qc.ca) ou sur notre page Facebook CWB Workout.

#### REPRISE DE COURS

Si vous désirez reprendre un cours manqué, faites votre demande par courriel au [workout@oricom.ca](mailto:workout@oricom.ca) en précisant la date et le cours que vous avez manqué, ainsi que la date et le cours désiré, **au minimum 24h à l'avance.**

Une autorisation vous sera retournée par courriel. Vous devrez la présenter lors de votre cours de reprise.



## SESSION AUTOMNE 2026

**39 COURS** VOUS SONT OFFERTS POUR UNE BONNE  
MISE EN FORME AU **CLUB DE WORKOUT BEAUPORT**

PREMIER COURS À TARIF RÉGULIER, COURS SUIVANTS À 20% DE RABAIS.

| TARIF RÉSIDENT                                                        | TARIF NON-RÉSIDENT                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 COURS</b> : 84\$                                                 | <b>1 COURS</b> : 126\$                                                 |
| <b>2 COURS ET PLUS</b> : 84\$ + 67,20\$<br>+ cours suivants à 67,20\$ | <b>2 COURS ET PLUS</b> : 126\$ + 100,80\$<br>+ cours suivants 100,80\$ |

Si vous demeurez dans la Ville de Québec, vous êtes un résident de Québec.  
Si vous demeurez à Boischatel, Ste-Brigitte-de-laval, île d'Orléans, etc, vous êtes un non-résident.  
(Une preuve de résidence peut vous être exigée)

## COURS DE JOUR

Extérieur

Workout

Yoga

Zumba

Intensité d'effort approximatif



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

|     |                                                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9H  | <b>9h00</b><br><b>WORKOUT CARDIO FESSIERS ABDOMINAUX</b><br>#7010<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br> | <b>9h00</b><br><b>FLEXCENTRIQUE</b><br>#7006<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Mgr Laval<br> | <b>9h00</b><br><b>WORKOUT CARDIO FESSIERS ABDOMINAUX</b><br>#7012<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br> | <b>9h00</b><br><b>WORKOUT FLEXCENTRIQUE</b><br>#7028<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br> | <b>9h00</b><br><b>NOUVEAU COURS</b><br><b>CIRCUIT TONIQUE ET MOBILITÉ</b><br>#7007<br><i>Nancy Boily</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br> | <b>9h30</b><br><b>ZUMBA</b><br>#7022<br><i>Valérie Fortin</i><br>École de la Ribambelle<br> |
| 10H | <b>10h00</b><br><b>TONUS PILATES</b><br>#7004<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br>                     | <b>10h00</b><br><b>ZUMBA</b><br>#7027<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Mgr Laval<br>        | <b>10h00</b><br><b>FLEXCENTRIQUE PILATES</b><br>#7011<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br>             | <b>10h00</b><br><b>WORK-POUND</b><br>#7031<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br>           | <b>10h00</b><br><b>NOUVEAU COURS</b><br><b>ZUMBA</b><br>#7001<br><i>Marilyn Giroux</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br>                   |                                                                                             |
| 11H | <b>11h00</b><br><b>ZUMBA</b><br>#7020<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br>                             |                                                                                               | <b>11h00</b><br><b>ZUMBA</b><br>#7000<br><i>Lise Robichaud</i><br>Centre Loisirs de la Sablière<br>                             | <b>11h00</b><br><b>ZUMBA</b><br>#7030<br><i>Valérie Fortin</i><br>Centre Mgr Laval<br>                             |                                                                                                                                               |                                                                                             |
| 12H |                                                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                             |

COURS EN SOIRÉE

- Extérieur
- Workout
- Yoga
- Zumba

Intensité d'effort approximatif

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

17H

17 h00

CIRCUIT EXTÉRIEUR

#7034

Marianne Cantin

Centre Plein Air Beauport

17 h30

ZUMBA

#7035

Isabelle Boily

Centre Loisirs de la Sablière

17 h30

ZUMBA

#7040

Marilyn Giroux

Centre Loisirs de la Sablière

17 h00

NOUVEAU COURS

JOGGING (DÉBUTANT)

#7041

Marianne Cantin

Centre Plein Air Beauport

18H

18 h00

CIRCUIT EXTÉRIEUR

#7024

Marianne Cantin

Centre Plein Air Beauport

18 h30

ZUMBA

#7044

Valérie Fortin

Centre Loisirs de la Sablière

18 h00

HATHA YOGA

#7002

Josée Pilote

Centre Loisirs de la Sablière

18 h30

TABATA MUSCULAIRE

#7016

Mélanie Frenette

École de la Farandole

18 h15

MULTI CIRCUIT

#7021

Nancy Boily

École de la Ribambelle

18 h30

ZUMBA

#7025

Isabelle Boily

École de la Farandole

18 h00

CIRCUIT EXTÉRIEUR

#7042

Marianne Cantin

Centre Plein Air Beauport

18 h30

MULTI WORKOUT

#7032

Carole Laplante

École Beausoleil

18 h30

MULTI WORKOUT

#7014

Mélanie Voyer

École Beausoleil

18 h30

WORKOUT TABATA

#7015

Mélanie Frenette

École de la Ribambelle

18 h30

MULTI WORKOUT

#7019

Carole Laplante

École Beausoleil

18 h30

POUND

#7033

Joëlle La Haye

École de la Ribambelle

18 h30

TABATA

#7017

Mélanie Frenette

École Beausoleil

18 h30

CARDIO DANSE

#7037

Chantal Trudeau

Centre Loisirs de la Sablière

18 h30

HATHA YOGA

#7026

Josée Pilote

École de la Farandole

19H

18 h30

CARDIO STEP TAEBOXE

#7013

Chantal Trudeau

École de la Farandole

19 h30

YOGA PILATES

#7023

Chantal Trudeau

École de la Farandole

19 h00

ZUMBA

#7008

Valérie Fortin

Centre Loisirs de la Sablière

19 h30

YOGA STRETCHING

#7003

Joëlle La Haye

École de la Ribambelle

19 h30

YOGA DYNAMIQUE

#7018

Stéphanie Beauregard

École de la Ribambelle

19 h30

POWER YOGA

#7029

Chantal Trudeau

Centre Loisirs de la Sablière

20H