

HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

# GUIDE DU PROGRAMME

ÉTÉ 2025

PROGRAMME VIRTUEL DE  
REMISE EN FORME ET DE  
BIEN-ÊTRE

**Préparez-vous à vous détendre  
au MAXIMUM ~ Page 11**

**LIV** unLtd

# Table des matières

---

- 3 | Bienvenue
- 4 | Télécharger l'application Club Sante
- 5 | Calendrier des cours virtuels - juillet-août 2025
- 6 | Entraînements superposables
- 7 | Séances en équipe
- 8 | Événements et ateliers de juillet
- 9 | Série sur le fitness au fil des décennies
- 10 | Événements et ateliers d'août
- 11 | Événement spécial sur le redémarrage de la relaxation
- 12 | Récompenses pour le bien-être

---

[POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SITE WWW.HEALTHHUBCANADA.COM](http://WWW.HEALTHHUBCANADA.COM)

# Bienvenue sur Club Santé Virtuel !

## **Bienvenue au Club Santé - le programme de bien-être des employés de TJX Canada.**

Ce service est gratuit pour tous les employés de TJX Canada.

Ce programme entièrement virtuel est accessible de n'importe où et à tout moment - depuis votre ordinateur ou votre appareil mobile.

## **Pour commencer, c'est simple !**

**CLIQUEZ ICI** pour en savoir plus sur l'activation de votre adhésion et continuez à lire pour en savoir plus sur tous les services disponibles.

La plupart des services sont inclus sans frais pour vous, alors assurez-vous de profiter de toutes les incroyables opportunités proposées.

**Activez votre abonnement  
virtuel Club Santé dès  
aujourd'hui !**



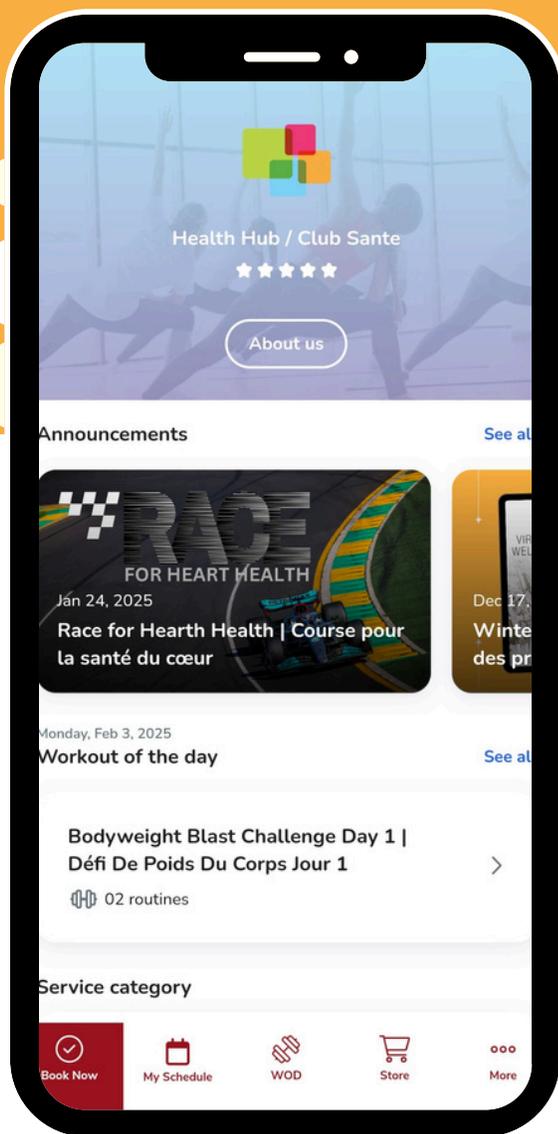
### **À propos de la couverture :**

Le 15 août est la Journée internationale de la relaxation - un rappel mondial pour ralentir, se détendre et donner la priorité à son bien-être. Pour vous y aider, n'oubliez pas de consulter notre « Relaxation Reboot » - une semaine de conseils de relaxation, qui se termine par une séance de yoga réparateur le 15 août. Pour en savoir plus, voir page 12.

---

LIVunLtd est le leader nord-américain de la gestion de programmes de conditionnement physique et de bien-être. Forts de plus de 45 ans d'expérience, nous employons un personnel primé et à la pointe de l'industrie, d'un océan à l'autre, pour vous garantir des services sûrs et efficaces.

# TÉLÉCHARGER L'APPLICATION RESTER CONNECTÉ



## Avec l'application Club Santé, vous bénéficiez de:

- **Notifications push**  
Ne manquez plus jamais un cours ou un atelier grâce aux notifications de confirmation et de rappel
- **Entraînement du jour**  
Cette fonction exclusive de l'application offre des séances d'entraînement spéciales quotidiennes, ainsi qu'un accès à des événements exclusifs tels que le défi du sommeil, les programmes d'apprentissage de la marche et de la course, et plus encore !
- **Sessions en direct et à la demande**  
Participez à n'importe quelle session en direct et regardez n'importe quelle vidéo à la demande depuis votre téléphone - vous pouvez même la diffuser sur un téléviseur !



Les horaires sont indiqués en heure de l'Est. [CLIQUEZ ICI](https://healthhubcanada.com) (ou allez sur [healthhubcanada.com](https://healthhubcanada.com)) pour les cours offerts dans votre fuseau horaire

| Lundi  |  | Mardi  |  | Mercredi  |   | Jeudi   |  | Vendredi  |   | Samedi  |  | Dimanche  |   |
|--|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|
| <b>Flux Abdos</b><br>6h55-7h05<br><i>Amanda</i>  | <b>Haut du Corps Fort</b><br>6h55-7h05<br><i>Paige</i> | <b>Circuit Abdos</b><br>6h55-7h05<br><i>Deb</i>                                  | <b>Corps Inférieur Fort</b><br>6h55-7h05<br><i>Lisa</i>                              | <b>Flux Abdos</b><br>6h55-7h05<br><i>Ann</i>                                    | <b>BodyPump</b><br>9h00-9h45<br>↳ LESMILLS      | <b>Danse</b><br>9h00-9h45<br>↳ LESMILLS         | <b>BodyCombat</b><br>10h00-10h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyAttack</b><br>10h00-10h45<br>↳ LESMILLS  | <b>Abdos</b><br>11h00-11h45<br>↳ LESMILLS     | <b>BodyPump</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS    | <b>Cycle</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS      | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS |
| <b>Sculpture Cardio</b><br>7h10-7h40<br><i>Amanda</i>                                  | <b>Sculpture Cardio</b><br>7h10 - 7h40<br><i>Paige</i> | <b>Fort</b><br>7h10 - 7h40<br><i>Deb</i>   | <b>Yoga</b><br>7h10 - 7h40<br><i>Lisa</i>  | <b>HIIT</b><br>7h10 - 7h40<br><i>Ann</i>  | <b>BodyCombat</b><br>9h00-9h45<br>↳ LESMILLS    | <b>BodyBalance</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS | <b>BodyAttack</b><br>11h00-11h45<br>↳ LESMILLS | <b>Abdos</b><br>11h00-11h45<br>↳ LESMILLS       | <b>BodyPump</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS  | <b>Cycle</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS       | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS |   |
| <b>Mobilité</b><br>7h45 - 7h55<br><i>Amanda</i>  | <b>Mobilité</b><br>7h45 - 7h55<br><i>Paige</i>         | <b>Mobilité</b><br>7h45 - 7h55<br><i>Deb</i>                                     | <b>Flux Abdo</b><br>7h45 - 7h55<br><i>Lisa</i>                                       | <b>Mobilité</b><br>7h45 - 7h55<br><i>Ann</i>                                    | <b>BodyAttack</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS  | <b>Danse</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS       | <b>BodyCombat</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS | <b>BodyPump</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS  | <b>Étiement</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS    | <b>BodyAttack</b><br>11h00-11h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyPump</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS    |
| <b>BodyPump</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS   | <b>BodyBalance</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS        | <b>BodyAttack</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS                                   | <b>Danse</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyCombat</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS                                  | <b>BodyBalance</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS | <b>BodyPump</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS    | <b>BodyAttack</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS | <b>BodyPump</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS  | <b>Étiement</b><br>9h00 - 9h30<br>↳ LESMILLS    | <b>BodyAttack</b><br>11h00-11h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyPump</b><br>12h00-12h45<br>↳ LESMILLS    |
| <b>Étiement</b><br><small>jambes et poignets</small><br>11h30-11h45<br><i>Caitlynn</i> | <b>Étiement</b><br>11h30-11h45<br><i>Amanda</i>        | <b>Étiement</b><br><small>Cou et épaules</small><br>11h30-11h45<br><i>Amanda</i> | <b>Étiement</b><br>11h30-11h45<br><i>Lisa</i>  | <b>Étiement</b><br><small>Dos et posture</small><br>11h30-11h45<br><i>Maria</i> | <b>Danse</b><br>13h00-1h45<br>↳ LESMILLS        | <b>BodyPump</b><br>13h00-1h45<br>↳ LESMILLS     | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyPump</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyAttack</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS |   |
| <b>Corps Supérieur</b><br>11h50-12h00<br><i>Caitlynn</i>                               | <b>Flux Abdos</b><br>11h50-12h00<br><i>Amanda</i>      | <b>Corps Inférieur</b><br>11h50-12h00<br><i>Amanda</i>                           | <b>Circuit Abdos</b><br>11h50-12h00<br><i>Lisa</i>                                   | <b>Flux Abdos</b><br>11h50-12h00<br><i>Maria</i>                                | <b>BodyPump</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS    | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyAttack</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyPump</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS |   |
| <b>Fort</b><br>12h10-12h40<br><i>Brenda</i>  | <b>HIIT</b><br>12h10-12h40<br><i>Amanda</i>            | <b>Sculpture Cardio</b><br>12h10-12h40<br><i>Brenda</i>                          | <b>Fort</b><br>12h10-12h40<br><i>Lisa</i>  | <b>Sculpture Cardio</b><br>12h10-12h40<br><i>Maria</i>                          | <b>Cycle</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS       | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyAttack</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyPump</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyCombat</b><br>14h00-14h45<br>↳ LESMILLS | <b>BodyBalance</b><br>15h00-15h45<br>↳ LESMILLS |   |
| <b>Calme Respirer</b><br>13h30-13h40<br><i>Mat</i>                                     | <b>Calme</b><br>13h30-13h40<br>↳                       | <b>Calme Visualiser</b><br>13h30-13h40<br><i>Mat</i>                             | <b>Calme</b><br>13h30-13h40<br>↳   | <b>Calme Rapide</b><br>13h30-13h40<br><i>Mat</i>                                | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |
| <b>Étiement</b><br>13h50-14h00<br><i>Caitlynn</i>                                      | <b>Étiement</b><br>13h50-14h00<br><i>Ann</i>           | <b>Étiement</b><br>13h50-14h00<br><i>Caitlynn</i>                                | <b>Étiement</b><br>13h50-14h00<br><i>Paige</i>                                       | <b>Étiement</b><br>13h50-14h00<br>↳   | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |
| <b>Sculpture Cardio</b><br>14h10-14h40<br><i>Caitlynn</i>                              | <b>Cycle</b><br>14h10-14h40<br>↳ LESMILLS              | <b>Zumba</b><br>14h10-14h40<br><i>Caitlynn</i>                                   | <b>Abdos</b><br>14h10-14h40<br>↳ LESMILLS  | <b>Faible impact</b><br>14h10-14h40<br>↳ LESMILLS                               | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |
| <b>Étiement</b><br><small>Corps Supérieur</small><br>17h00-17h15<br>↳ LESMILLS         | <b>BodyBalance</b><br>17h00-17h15<br>↳ LESMILLS        | <b>Yoga Fusion</b><br>16h30-1715<br><i>Trinh</i>                                 | <b>Étiement</b><br><small>Mobilité de la hanche</small><br>17h00-17h15<br>↳ LESMILLS | <b>Étiement</b><br><small>Mobilité du dos</small><br>17h00-17h15<br>↳ LESMILLS  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |
| <b>Flux Abdo</b><br>18h45-18h55<br><i>Trinh</i>  | <b>BodyPump</b><br>18h45-19h00<br>↳ LESMILLS           | <b>Circuit Abdos</b><br>18h45-18h55<br>↳   | <b>BodyPump</b><br><small>Corps Inférieur</small><br>18h45-19h00<br>↳ LESMILLS       | <b>BodyPump Bras</b><br>18h45-19h00<br>↳ LESMILLS                               | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |
| <b>Yoga</b><br>19h00-19h45<br><i>Trinh</i>   | <b>Grit Athlétique</b><br>19h00-19h30<br>↳ LESMILLS    | <b>Sculpture Cardio</b><br>19h00-19h30<br>↳                                      | <b>Grit Cardio</b><br>19h00-19h30<br>↳ LESMILLS                                      | <b>Grit Fort</b><br>19h00-19h30<br>↳ LESMILLS                                   | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |
| <b>BodyBalance</b><br>21h00-21h30<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyCombat</b><br>21h00-21h30<br>↳ LESMILLS         | <b>BodyPump</b><br>21h00-21h30<br>↳ LESMILLS                                     | <b>Cycle</b><br>21h00-21h30<br>↳ LESMILLS  | <b>BodyAttack</b><br>21h00-21h30<br>↳ LESMILLS                                  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 10 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 15 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 30 minutes | <b>Calme conscience</b><br>Cours de 45 minutes  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande  | <b>Calme conscience</b><br>Vidéo à la demande   |   |

Inscrivez-vous et participez aux cours via le portail ou l'application Club Sante. Toutes les sessions se déroulent sur Zoom. Le code d'accès est *virtual*.



[healthhubcanada.com](https://healthhubcanada.com)



[fitness@tjxcanada.ca](mailto:fitness@tjxcanada.ca)

# entraînement empilable



## COURT

toutes les séances d'entraînement durent 12 minutes ou moins



## FACILE À SUIVRE

choisissez votre entraînement, appuyez sur play, suivez les modifications et les minuteries



## ÉQUIPEMENT OU PAS D'ÉQUIPEMENT

utilisez ce que vous avez ou rien du tout - possibilité de choisir le poids du corps ou des séances d'haltères/pondérées



## CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

utilisez une séance pour une pause d'exercice, ou empilez deux, trois ou même quatre séances ensemble pour créer un entraînement personnalisé et adapté juste pour vous

Trouvez des entraînements empilables dans votre section Sur demande ou apprenez-en davantage en nous visitant en ligne à [healthhubcanada.com/fr/stackable](https://healthhubcanada.com/fr/stackable).



# SESSIONS D'ÉQUIPE

with **HEALTHHUB**



Les longues réunions, les délais serrés et les emplois du temps chargés peuvent donner à votre équipe le sentiment d'être épuisée et déconcentrée. Une pause étirement de 5 à 10 minutes ou une pause bien-être guidée peut y remédier !

Avec Club Santé Virtuel, vous pouvez facilement réserver une séance d'équipe conçue pour rafraîchir et redonner de l'énergie à votre groupe, où qu'il se trouve !



## **Pauses d'étirement**

Soulagez les tensions et améliorez votre concentration grâce à des mouvements simples et efficaces.



## **Moments de pleine conscience**

Réduisez le stress et améliorez la clarté grâce à un exercice de respiration ou de relaxation guidée.



## **Sessions d'éducation**

Des conseils pratiques et rapides pour favoriser un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

## **Pourquoi cela fonctionne-t-il ?**

Les recherches montrent que des pauses courtes et intentionnelles améliorent la concentration, préviennent l'épuisement professionnel et encouragent la collaboration. En intégrant le bien-être dans vos réunions, vous favorisez une équipe plus saine, plus heureuse et plus engagée.

**Prêt à donner de l'énergie à votre prochaine réunion ?** Contactez nous à l'adresse suivante [fitness@tjxcanada.ca](mailto:fitness@tjxcanada.ca) pour réserver votre session d'équipe virtuelle dès aujourd'hui !

# ÉVÉNEMENTS DE JUILLET 2025



## La ruée vers l'été

Préparez-vous pour un mois de plaisir et de motivation avec notre la ruée vers l'été !  
Chaque séance à laquelle vous assistez vous rapporte un point - accumulez 10 points et vous obtiendrez un bulletin de participation à notre tirage au sort - un Yéti du Club Santé !



Il s'agit de se présenter et de rester constant ! Participez à un cours de fitness, à un atelier ou à une séance de bien-être et rapprochez-vous de vos objectifs et de vos chances de gagner.

**Rejoignez la ruée vers l'été** et faites des pas en avant vers une personne plus forte, plus saine et plus dynamique cet été.

## ATELIERS

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



STRATÉGIES POUR DES COLLATIONS SAINES  
9 JUILLET 2025



LA FORME À LA TRENTAINE :  
SE RENFORCER POUR L'AVENIR  
14 JUILLET 2025



LA FORCE DU TRONC : AMÉLIOREZ LA SANTÉ DE VOTRE PLANCHER PELVIEN  
23 JUILLET 2025



CUISINE SAINES : DES REPAS RICHES EN NUTRIMENTS  
28 JUILLET 2025

# SÉRIE SPÉCIALE SUR LE BIEN-ÊTRE

## La forme physique au fil des **décennies**

30's ●

40's ●

50's ●

60's ●

Rejoignez-nous pour une série d'ateliers spéciaux explorant comment rester fort, actif et énergique à chaque étape de la vie. De la trentaine à la soixantaine, les besoins de votre corps changent et votre approche de la mise en forme devrait en faire autant.

Chaque session mettra en lumière :

- ✓ Comment votre corps et votre métabolisme changent selon les décennies
- ✓ Les meilleurs types de mouvements pour la force, la mobilité et la longévité
- ✓ Conseils pour prévenir les blessures et rester constant
- ✓ Stratégies d'état d'esprit et de style de vie pour favoriser un bien-être durable

Que vous commenciez à peine ou que vous cherchiez à ajuster votre routine, cette série vous donnera des outils pratiques pour vous sentir au mieux de votre forme à tout âge.

**CLIQUEZ ICI** pour trouver les sessions et vous y inscrire.

# ÉVÉNEMENTS DU MOIS D'AOÛT 2025

## DÉFI RECETTES



### Défi recettes

Découvrez de nouveaux repas délicieux et sains à ajouter à votre rotation hebdomadaire ! Chaque semaine, vous créez et partagez vos propres recettes basées sur le thème de la semaine. À la fin, nous aurons une collection complète de recettes axées sur divers objectifs, des repas riches en protéines aux dîners qui permettent de gagner du temps, le tout élaboré par notre incroyable communauté.

**CLIQUEZ ICI** pour en savoir plus !

## le REDÉMARRAGE de la RELAXATION



### Le redémarrage de la relaxation

5 jours de relaxation, des prix à gagner, le tout couronné par une séance spéciale de yoga restaurateur lors de la Journée internationale de la relaxation, le 15 août.

Consultez la page suivante pour plus de détails ou [cliquez ici](#).

## ATELIERS

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



TECHNIQUES DE RELAXATION :  
PRÉPARER SON CORPS AU SOMMEIL  
6 AOÛT 2025



LA FORME À LA 40<sup>e</sup> ANNÉE : RESTER  
FORT ET PRÉVENIR LES BLESSURES  
11 AOÛT 2025



L'INTELLIGENCE DU SUCRE :  
RECONNAÎTRE LES SUCRES CACHÉS  
20 AOÛT 2025



EN FORME DANS LA CUISINE -  
SALADE D'ÉTÉ  
25 AOÛT 2025

# ÉVÉNEMENT SPÉCIAL D'AOÛT 2025

## le REDÉMARRAGE de la RELAXATION

Un défi de 5 jours pour explorer ce qui vous aide à vraiment vous détendre



11-15 août 2025

Vous vous sentez débordé ou à bout de souffle ?

Rejoignez **le redémarrage de la relaxation**, un défi de 5 jours conçu pour vous aider à faire une pause, à respirer et à vous réinitialiser. Chaque jour est consacré à une pratique courte et apaisante - respiration guidée, mouvement doux ou simple pleine conscience - parfaite pour les emplois du temps chargés et tous les niveaux d'expérience.

Le dernier jour du défi, vous êtes invités à nous rejoindre pour une pratique virtuelle spéciale de yoga restaurateur à l'occasion de la journée nationale de la relaxation.

**Cliquez ici** pour en savoir plus et vous inscrire.

# RÉCOMPENSES POUR LE BIEN-ÊTRE



## VOS HABITUDES SAINES SONT DEVENUES ENCORE PLUS GRATIFIANTES !

Chaque fois que vous rejoignez un cours programmé (en direct ou à la demande), participez à un atelier, prenez part à un défi ou téléchargez une recette, vous gagnez des points.

Accumulez 10 points et vous recevrez un bulletin de participation à notre tirage mensuel pour une carte-cadeau de 25 \$ !

Il est facile de suivre vos progrès : il vous suffit de vérifier vos points dans l'application Health Hub pour savoir à quel point vous êtes proche de votre prochain tour de scrutin. Plus vous participez, plus vous gagnez de points et plus vous avez de chances de gagner !

Il est temps de transformer vos séances d'entraînement et vos activités de bien-être en récompenses. Commencez à collecter des points dès aujourd'hui et rendons la vie saine encore plus passionnante !

