



PROGRAMME VIRTUEL DE REMISE EN FORME ET DE BIEN-ÊTRE

HIVER
2025

LIV unLtd

Table des matières

02		Bienvenue
03		Horaire
05		Entraînements empilables
06		Série wellSMART
07		Événements de janvier
08		Événements de février
09		Événements de mars
10		Entraînement du jour
11		Récompenses de bien-être
12		Autres services

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SITE WWW.HEALTHHUBCANADA.COM

Bienvenue sur le Club Santé!



LIVunLtd est le leader canadien en gestion de programmes de conditionnement physique et de bien-être. Avec plus de 45 ans d'expérience, nous employons du personnel primé et leader de l'industrie, d'un océan à l'autre, afin que vous puissiez être sûr que les services que vous utilisez sont sûrs et efficaces.

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 !



HORAIRE DES COURS VIRTUEL

1er janvier - 31 mars 2025

Les horaires sont indiqués en heure de l'Est. [CLIQUEZ ICI](#) (ou allez sur healthhubcanada.com) pour les cours offerts dans votre fuseau horaire (y compris les descriptions des cours).

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Flux Abdos 6h50-7h00 <i>Amanda</i>		Haut du Corps Fort 6h50-7h00 <i>Paige</i>		Circuit Abdos 6h50-7h00 <i>Deb</i>		Corps Inférieur Fort 6h50-7h00 <i>Lisa</i>		Flux Abdos 6h50-7h00 <i>Ann</i>		BodyPump 9h00-9h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		Danse 9h00-9h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
HIIT 7h10-7h40 <i>Amanda</i>		Sculpture Cardio 7h10 - 7h40 <i>Paige</i>		Fort 7h10 - 7h40 <i>Deb</i>		Yoga 7h10 - 7h40 <i>Lisa</i>		HIIT 7h10 - 7h40 <i>Ann</i>		BodyCombat 10h00-10h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyAttack 10h00-10h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Amanda</i>		Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Paige</i>		Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Deb</i>		Flux Abdo 7h50 - 8h00 <i>Lisa</i>		Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Ann</i>		BodyAttack 11h00-11h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		Abdos 11h00-11h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
BodyPump 9h00 - 9h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyBalance 9h00 - 9h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyAttack 9h00 - 9h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		Danse 9h00 - 9h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyCombat 9h00 - 9h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyBalance 12h00-12h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		Cycle 12h00-12h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
Étirement Jambes et poignets 11h30-11h45 <i>Caitlyn</i>		Étirement 11h30-11h45 <i>Amanda</i>		Étirement Cou et épaules 11h30-11h45 <i>Amanda</i>		Étirement 11h30-11h45 <i>Lisa</i>		Étirement Dos et posture 11h30-11h45 <i>Maria</i>		Danse 13h00-1h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyPump 13h00-1h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
Circuit Abdos 11h50-12h00 <i>Caitlyn</i>		Corps Inférieur 11h50-12h00 <i>Amanda</i>		Flux Abdo 11h50-12h00 <i>Amanda</i>		Corps Supérieur 11h50-12h00 <i>Lisa</i>		Circuit Abdos 11h50-12h00 <i>Maria</i>		Abdos 14h00-14h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyCombat 14h00-14h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
Sculpture Cardio 12h10-12h40 <i>Brenda</i>		Boxe Cardio 12h10-12h40 <i>Amanda</i>		HIIT 12h10-12h40 <i>Brenda</i>		Sculpture Cardio 12h10-12h40 <i>Lisa</i>		Fort 12h10-12h40 <i>Maria</i>		Cycle 15h00-15h45 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyBalance 15h00-15h45 ▶ <i>LES MILLS</i>	
Calmes Respirer 13h30-13h40 <i>Mat</i>		Calmes 13h30-13h40 ▶ <i>LES MILLS</i>		Calmes Visualiser 13h30-13h40 <i>Mat</i>		Calmes 13h30-13h40 ▶ <i>LES MILLS</i>		Calmes Rapide 13h30-13h40 <i>Mat</i>		Rendez-vous sur my-fitness.com/fr/virtual pour consulter les descriptions complètes des cours.			
Étirement 13h50-14h00 <i>Caitlyn</i>		Étirement 13h50-14h00 <i>Ann</i>		Étirement 13h50-14h00 <i>Caitlyn</i>		Étirement 13h50-14h00 <i>Amanda</i>		Étirement 13h50-14h00 <i>Paige</i>					
Fort 14h10-14h40 <i>Caitlyn</i>		Cycle 14h10-14h40 ▶ <i>LES MILLS</i>		Zumba 14h10-14h40 <i>Caitlyn</i>		Abdos 14h10-14h40 ▶ <i>LES MILLS</i>		Faible impact 14h10-14h40 ▶ <i>LES MILLS</i>					
Étirement Corps Supérieur 17h00-17h15 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyBalance 17h00-17h15 ▶ <i>LES MILLS</i>		Yoga Fusion 16h30-1715 <i>Trinh</i>		Étirement Mobilité de la hanche 17h00-17h15 ▶ <i>LES MILLS</i>		Étirement Mobilité du dos 17h00-17h15 ▶ <i>LES MILLS</i>					
Flux Abdo 18h45-18h55 <i>Trinh</i>		BodyPump Corps Supérieur 18h45-19h00 ▶ <i>LES MILLS</i>		Circuit Abdos 18h45-18h55 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyPump Corps Inférieur 18h45-19h00 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyPump Bras 18h45-19h00 ▶ <i>LES MILLS</i>					
Yoga 19h00-19h45 <i>Trinh</i>		Grit Athlétique 19h00-19h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		Sculpture Cardio 19h00-19h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		Grit Cardio 19h00-19h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		Grit Fort 19h00-19h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		▶ La pleine conscience ▶ Cours de 10 minutes ▶ Cours de 15 minutes ▶ Cours de 30 minutes ▶ Cours de 45 minutes ▶ Vidéo à la demande ▶ Les Mills à la demande			
BodyBalance 21h00-21h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyCombat 21h00-21h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyPump 21h00-21h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		Cycle 21h00-21h30 ▶ <i>LES MILLS</i>		BodyAttack 21h00-21h30 ▶ <i>LES MILLS</i>					

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*.

HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

+

LesMILLS



À partir du 1er janvier, plus de 300 vidéos Les Mills On Demand seront disponibles sur la plateforme Health Hub. Ces sessions ne remplacent aucune de nos sessions en direct et vous offriront :

Une plus grande variété d'exercices :

Les Mills propose une large gamme de cours, notamment de musculation, de HIIT, de danse, de yoga, de Pilates et même des entraînements pour enfants.

Contenu innovant :

Des options telles que des expériences de cyclisme immersives (par exemple, The Trip) offrent des offres uniques que l'on ne trouve généralement pas dans les sessions en direct.

Options adaptées aux familles :

Des programmes dédiés aux enfants et aux jeunes vous permettent d'intégrer le fitness dans les routines de votre famille.

Ces cours peuvent être trouvés dans notre horaire et réservés comme une session de streaming en direct, ou dans votre section À la demande sous la rubrique Les Mills.

CLIQUEZ ICI pour regarder une courte vidéo sur Les Mills On Demand.



HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

LIV_{unLtd}

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.



wellSMART

Plans de bien-être autoguidés

Les programmes wellSMART sont des programmes de bien-être de 14 jours, à votre rythme, qui fournissent des conseils simples et une programmation utile via des e-mails quotidiens. Une fois que vous avez terminé vos programmes wellSMART, assurez-vous de réserver votre séance gratuite de coaching bien-être pour continuer votre progression.

Comme chacun a une vision différente de son parcours de bien-être, wellSMART propose 3 flux parmi lesquels choisir :



MOVEsmart est spécialement conçu pour vous aider à faire plus de mouvement dans votre journée avec des conseils simples et exploitables envoyés quotidiennement dans votre boîte de réception.



SLEEPsmart est spécialement conçu pour vous aider à améliorer votre qualité de sommeil, tout en vous aidant à vous endormir plus rapidement.



EATsmart vous fournit des conseils pour améliorer vos habitudes alimentaires de diverses manières, notamment des conseils pour une alimentation consciente, des informations nutritionnelles et des mesures à prendre.

Apprenez-en davantage sur nos programmes wellSMART et commencez votre voyage dès aujourd'hui sur healthhubcanada.ca/fr/wellness ou scannez le code QR.



ÉVÉNEMENTS DE JANVIER 2025



DÉFI DES 21 JOURS

**POUR LES
HABITUDES**

Le défi des habitudes de 21 jours

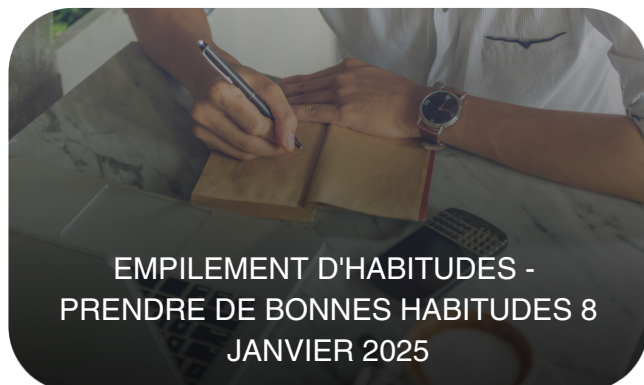
Rejoignez-nous pour la session Kick Off le 10 janvier 2025 !

Pouvez-vous donner la priorité à votre santé pendant seulement 21 jours ? Abandonnez l'état d'esprit « Je commencerai lundi prochain » avec 21 habitudes quotidiennes de la taille d'une bouchée que tout le monde peut respecter grâce au défi des habitudes de 21 jours !

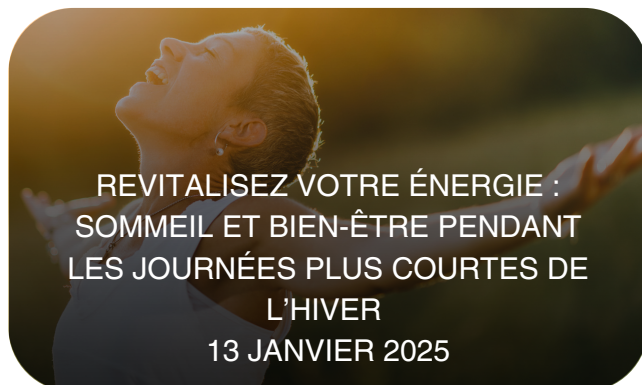
Comprend un guide de réussite, des e-mails hebdomadaires, des feuilles de travail et un soutien continu !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

ATELIERS CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



EMPILEMENT D'HABITUDES -
PRENDRE DE BONNES HABITUDES 8
JANVIER 2025



REVITALISEZ VOTRE ÉNERGIE :
SOMMEIL ET BIEN-ÊTRE PENDANT
LES JOURNÉES PLUS COURTES DE
L'HIVER
13 JANVIER 2025



BOUGER D'AVANTAGE LORS DES
JOURNÉES CHARGÉES 22 JANVIER
2025



S'INTÈGRE DANS LA CUISINE -
GÂTEAU AU CHOCOLAT DANS UNE
TASSE, RESPECTUEUX DES
MACRO-ÉLÉMENTS 27 JANVIER 2025

ÉVÉNEMENTS DE FÉVRIER 2025

POUR LA SANTÉ CŒUR

Course pour la Santé Cœur

Préparez-vous pour le Mois de la santé cardiaque et préparez-vous à vous lancer sur la piste de course virtuelle !

Du 1er au 28 février, rejoignez le défi Course pour la Santé Cœur, où chaque cours ou atelier est une étape sur votre chemin vers une meilleure santé. Terminez 10 séances et vous ferez un tour en trombe et gagnerez un bulletin de participation à notre tirage au sort !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

POIDS DU CORPS

DÉFI



Mini-défi de Poids du Corps

Rejoignez notre défi Bodyweight Blast, un programme de 3 semaines conçu pour développer la force et l'endurance avec des exercices de poids corporel simples et progressifs pour de vrais résultats !

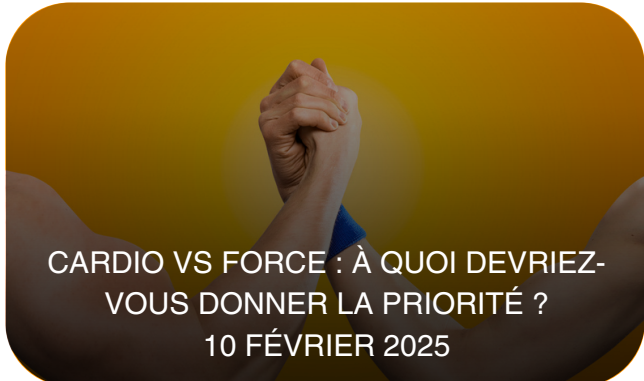
CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

ATELIERS

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



ALIMENTATION SAINÉ POUR LE CŒUR : CONSEILS NUTRITIONNELS POUR UN CŒUR PLUS FORT
5 FÉVRIER 2025



CARDIO VS FORCE : À QUOI DEVRIEZ-VOUS DONNER LA PRIORITÉ ?
10 FÉVRIER 2025



ÉQUILIBRER VOTRE ASSIETTE - SUIVI FACILE DES MACROS
19 FÉVRIER 2025



PRATIQUES DE GRATITUDE : CULTIVER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF
24 FÉVRIER 2025

ÉVÉNEMENTS DE MARS 2025



DÉFI MACRO DE 28 JOURS



Le défi macro de 28 jours

Abandonnez les régimes universels et découvrez votre plan nutritionnel en seulement 28 jours !

Rejoignez le défi Macro et apprenez exactement ce qu'est un régime alimentaire basé sur les macros afin que vous puissiez calculer vos propres macros uniques, ajuster vos portions, créer vos propres plans de repas et les mettre en œuvre dans un programme qui vous convient !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !



Défi 7 jours pour le sommeil

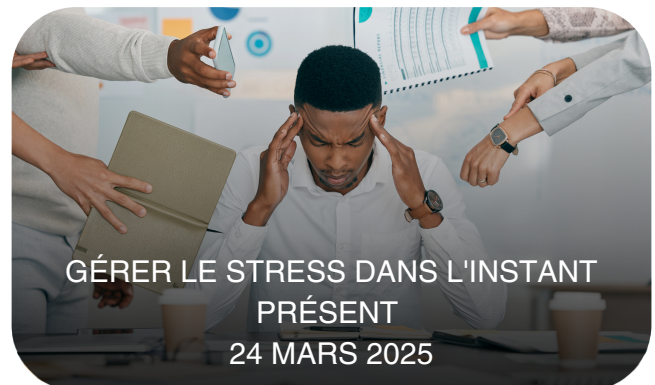
Défi 7 jours pour le sommeil

Découvrez votre plan nutritionnel personnalisé dans le défi macro de 28 jours, où vous apprendrez à alimenter votre corps, à brûler les graisses et à développer vos muscles, le tout sans régime restrictif.

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

ATELIERS

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



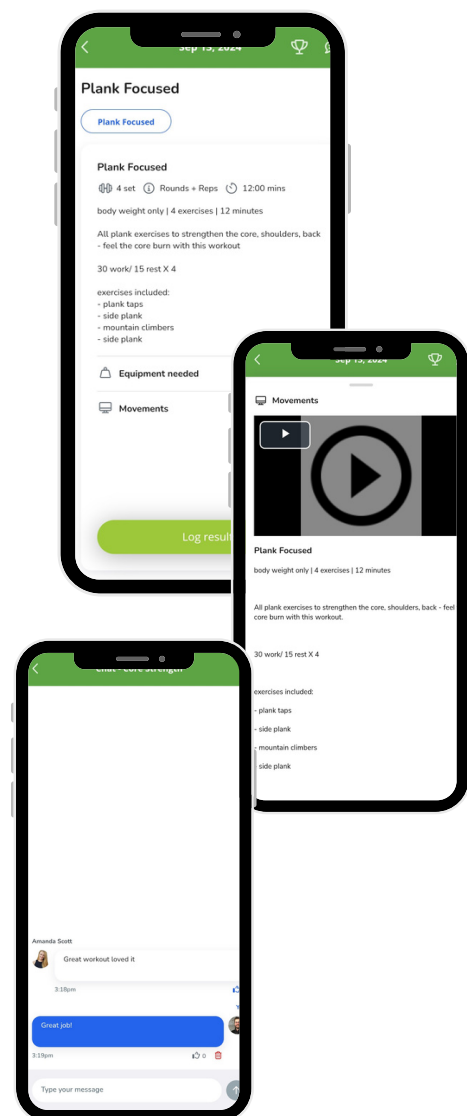
ENTRAÎNEMENT DU JOUR



STAY ACTIVE WITH FLEXIBLE WORKOUT OF THE DAY

Gardez votre routine de remise en forme adaptable et agréable avec notre programme d'entraînement du jour (WOD), disponible à tout moment via notre application. Chaque jour apporte un nouvel entraînement que vous pouvez faire selon votre emploi du temps, avec des vidéos de suivi et des conseils utiles pour guider vos progrès.

Pour plus de motivation, nous incluons des mini-défis pour rendre les choses plus intéressantes. Une fois terminé, vous pouvez partager votre expérience dans le chat intégré à l'application pour gagner des points pour notre programme de récompenses. C'est le moyen idéal de rester actif, à votre rythme, tout en travaillant pour atteindre vos objectifs de remise en forme.



RÉCOMPENSES POUR LE BIEN-ÊTRE



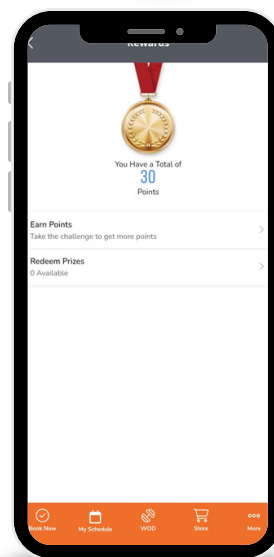
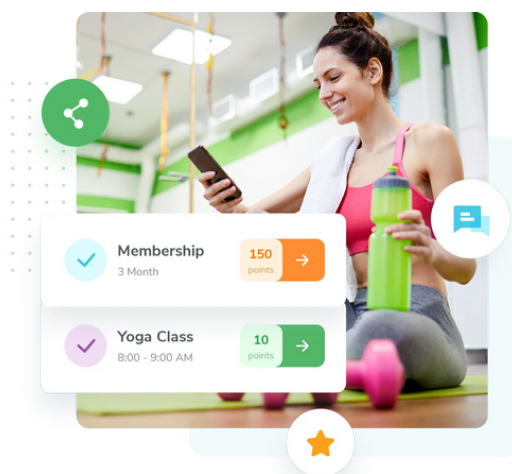
VOS HABITUDES SAINES SONT DEVENUES ENCORE PLUS GRATIFIANTES !

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 !



Autres services de remise en forme

SESSIONS À LA DEMANDE

À la recherche d'une solution fitness à tout moment de la journée ? Ne pas s'inquiéter. Avec une bibliothèque toujours croissante de séances de remise en forme, de bien-être et d'éducation à la demande, vous pouvez trouver ce dont vous avez besoin sur la plateforme Club Sante. Les séances à la demande incluent toutes les séances de fitness, de bien-être et d'ateliers diffusées en direct. Regardez des vidéos depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone en utilisant le portail ou l'application des membres.

Des vidéos à la demande sont disponibles sans frais supplémentaires.

PROGRAMMES DE FITNESS SPÉCIFIQUES À UN OBJECTIF AUTONOMIQUE

Tous les deux mois, un nouveau programme de remise en forme spécifique à un objectif et sur le thème de la santé sera publié pour que vous puissiez le télécharger et l'utiliser à votre rythme. Les programmes comprennent le programme de santé cardiaque, Apprendre à courir 5 km et plus encore.

AMENEZ LE CLUB SANTÉ À VOTRE PROCHAINE RÉUNION!

Le Club Santé a le plaisir de vous proposer des séances de virtualisation gratuites de 5 à 15 minutes lors de vos réunions, événements, etc.

- Pleine conscience
- Pause étirement sans transpiration

ENVOYEZ-NOUS UN COURRIEL À FITNESS@TJXCANADA.CA POUR RÉSERVER



HEALTHHUB

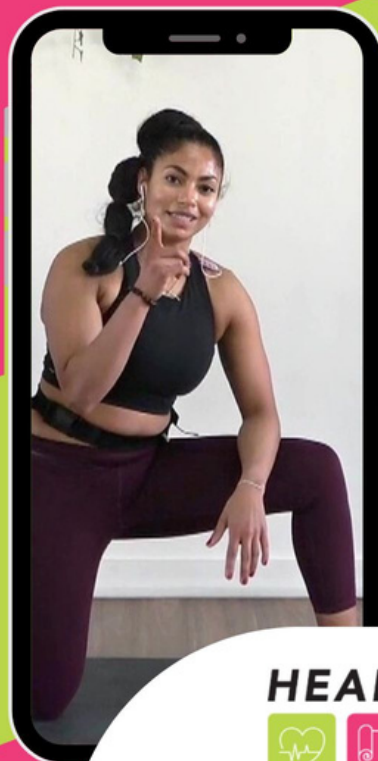
CLUB SANTÉ

À TOUT MOMENT N'IMPORTE OÙ TOUTES LES SESSIONS ○○○

Le Club Santé propose une bibliothèque sans cesse croissante de séances de fitness, de pleine conscience, d'étirements et d'éducation à la demande !

Rejoignez le Club Santé dès aujourd'hui et GRATUITEMENT!

Visitez healthhubcanada.com/fr pour en savoir plus !



HEALTHHUB

CLUB SANTÉ