

myFitness

ÉTÉ 2026

# GUIDE DES PROGRAMMES

**PROGRAMME VIRTUEL  
DE REMISE EN FORME  
ET DE BIEN-ÊTRE**

**Tirez le meilleur parti  
de vos récompenses  
bien-être grâce à Bien-  
être gagnant !  
~ Page 6**

**LIV**unLtd

# Bienvenue sur myFitness Virtual !

Bienvenue à myFitness – le programme de bien-être des employés de la Sun Life.

myFitness Virtual est gratuit pour tous les employés de SunLife.

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

## **Commencer 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 qui vous sont offerts.

La plupart des services sont inclus gratuitement, alors assurez-vous de profiter de toutes les opportunités incroyables offertes.

**Activez votre abonnement virtuel myFitness dès aujourd'hui !**



## **À propos de la page couverture:**

En participant aux cours en direct, aux ateliers et aux activités de mieux-être en juillet, vous pouvez maximiser vos Récompenses Bien-être grâce à notre Défi Bien-être gagnant! Chaque tranche de 10 points vous donne une chance de gagner l'une de nos deux cartes-cadeaux de 50 \$! Pour en savoir plus, consultez la page 6.

---

**LIVunLtd** is the North American leader in fitness and wellness program management. With over 45 years of experience, we employ award winning and industry leading staff, from coast to coast, so you can be sure that the services you use are safe and effective.

# Table des matières

## 04 Horaire des cours

Consultez le programme complet des cours pour la période de juillet à août 2026

## 06 Juillet 2026

Découvrez le défi Bien-être gagnant et multipliez vos récompenses !

## 08 Août 2026

Profitez pleinement des derniers jours de l'été grâce à nos cours Réinitialisation Détente et Yoga de relaxation.



## 11 Récompenses bien-être

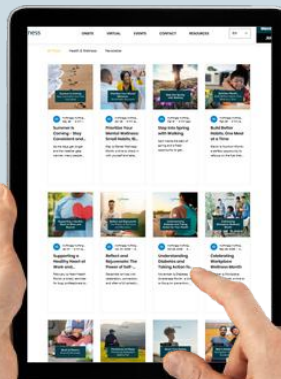
Participez, accumulez des points, gagnez. C'est aussi simple que ça. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur notre programme Récompenses bien-être

**Pour en savoir plus sur le Club Santé, rendez-vous sur [healthhubcanada.com/fr](https://healthhubcanada.com/fr)**

### Avez-vous déjà jeté un œil au blog ?

Chaque mois, nous publions des articles sur le bien-être, notamment sur le sport, la nutrition, le bien-être physique et mental.

**CLIQUEZ ICI** pour les découvrir !



**LIV**unLtd



# HORAIRES DES COURS

## Calendrier virtuel my

Du 29 juin au 6 septembre 2026

Les horaires des cours sont indiqués en heure de l'Est. [CLIQUEZ ICI](#)

Lundi	Mardi	Mecredi
<b>Haut du Corps Fort</b> 6h55-7h05 <i>Karen</i>	<b>Cardio Blast</b> 6h55-7h05 <i>Tab</i>	<b>Circuit Abdos</b> 6h55-7h05
<b>HIIT</b> 7h10-7h40 <i>Karen</i>	<b>Triple cible</b> 7h10-7h40 <i>Tab</i>	<b>Fort</b> 7h10-7h40
<b>Étirement Énergisant</b> 7h45 - 7h55 <i>Karen</i>	<b>Circuit Abdos</b> 7h45 - 7h55 <i>Tab</i>	<b>étirement énergisa</b> 7h45 - 7h55
<b>Sculpture Cardio</b> 10h00 - 10h30	<b>Yoga</b> 9h00 - 9h30	<b>HIIT</b> 10h00 - 10h30
<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Heather</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Heather</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45
<b>Cardio Blast</b> 11h50-12h00 <i>Heather</i>	<b>Corps Inférieur Fort</b> 11h50-12h00 <i>Heather</i>	<b>Flux Abdos</b> 11h50-12h00
<b>Pilates Fusion</b> 12h10-12h40 <i>Heather</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 12h10-12h40 <i>Heather</i>	<b>Triple cible</b> 12h10-12h40
<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40
<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Julia</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00
<b>Barre Fusion</b> 14h10-14h40 <i>Julia</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 14h10-14h20 <i>Caitlynn</i>	<b>Corps Inférieur Fo</b> 14h10-14h20
<b>Ride</b> 16h30-1700 <i>Mia</i>	<b>Pilates Fusion</b> 16h30-1700 <i>Criss</i>	<b>Yoga Fusion</b> 16h30-1715
<b>Flux Abdos</b> 18h45-18h55 <i>Trinh</i>	<b>Energize Stretch</b> 18h45-18h55	<b>Étirement</b> 18h45-18h55
<b>Yoga</b> 19h00-19h45 <i>Trinh</i>	<b>Zumba</b> 19h00-19h45	<b>Triple cible</b> 19h00-19h45
<b>Triple cible</b> 21h00-21h30	<b>Fort</b> 21h00-21h30	<b>HIIT</b> 21h00-21h30

Inscrivez-vous et rejoignez les c

Toutes les sessions sont diffu



my-fitness.ca

# Fitness

[Cliquez ici pour voir les horaires dans votre fuseau horaire et les descriptions des cours.](#)

	Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Deb	<b>Corps Inférieur Fort</b> 6h55-7h05 <i>Lisa</i>		<b>Flux Abdos</b> 6h55-7h05 <i>Ann</i>		<b>Fort</b> 9h00 - 9h30 ▶		<b>HIIT</b> 9h00 - 9h30 ▶	
Deb	<b>Yoga</b> 7h10-7h40 <i>Lisa</i>		<b>Sculpture Cardio</b> 7h10-7h40 <i>Ann</i>		<b>Étirement</b> 10h00-10h15 ▶		<b>Étirement</b> 10h00-10h15 ▶	
ant Deb	<b>Flux Abdos</b> 7h45 - 7h55 <i>Lisa</i>		<b>Étirement énergisant</b> 7h45 - 7h55 <i>Ann</i>		<b>Sculpture Cardio</b> 11h00-11h30 ▶		<b>Boxe Cardio</b> 11h00-11h30 ▶	
	▶ <b>Fort</b> 9h00 - 9h30 ▶		<b>Ride</b> 10h00 - 10h30 ▶		<b>Flux Abdos</b> 12h00-12h10 ▶		<b>Circuit Abdos</b> 12h00-12h10 ▶	
<i>Lisa</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Amanda</i>		<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Alyssa</i>		<b>Yoga Fusion</b> 13h00-13h45 ▶		<b>Triple cible</b> 13h00-13h30 ▶	
<i>Lisa</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 11h50-12h00 <i>Amanda</i>		<b>Circuit Abdos</b> 11h50-12h00 <i>Alyssa</i>		<b>Haut du Corps Fort</b> 14h00-14h10 ▶		<b>Corps Inférieur Fort</b> 14h00-14h10 ▶	
<i>Lisa</i>	<b>Boxe Cardio</b> 12h10-12h40 <i>Amanda</i>		<b>Fort</b> 12h10-12h40 <i>Alyssa</i>		<b>Ride</b> 15h00-15h30 ▶		<b>Pilates Fusion</b> 15h00-15h30 ▶	
<i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>		<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>					
<i>Olivia</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>		<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Criss</i>		<p>Rendez-vous sur <a href="https://www.healthhubcanada.com">HealthHubCanada.com</a> pour consulter la description complète des cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> pleine conscience</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #DDA0DD; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 10 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 15 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 30 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #4682B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 45 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; border-radius: 50%; margin-right: 5px; vertical-align: middle;"></span> Vidéo à la demande</li> </ul>			
rt <i>Olivia</i>	<b>Cardio sans impact</b> 14h10-14h20 <i>Caitlynn</i>		<b>Pilates Fusion</b> 14h10-14h40 <i>Criss</i>					
<i>Trinh</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 16h30-1700 ▶		<b>Fort</b> 16h30-1700 ▶					
	▶ <b>Circuit Abdos</b> 18h45-18h55 ▶		<b>Energize Stretch</b> 18h45-18h55 ▶					
	▶ <b>HIIT</b> 19h00-19h45 ▶		<b>Boxe Cardio</b> 19h00-19h45 ▶					
	▶ <b>Ride</b> 21h00-21h30 ▶		<b>Yoga</b> 21h00-21h30 ▶					

Rejoignez nos cours via le portail ou l'application myFitness Member Portal.

Les cours sont diffusés sur Zoom. Le code d'accès pour participer est **virtual**.



info@my-fitness.ca

# ÉVÉNEMENTS DE JUILLET 2026



## Bien-être gagnant

LE DÉFI

Du 1er au 31 juillet 2026

Intégrez le bien-être à votre routine estivale et profitez de récompenses tout au long du chemin.

Pendant le défi Bien-être gagnant, vos points récompenses bien-être pourraient vous permettre de remporter l'une des deux cartes-cadeaux d'une valeur de 50 \$.

[En savoir plus](#) >

myFitness Virtual

### MAL DE DOS?

FAITES UNE SÉANCE D'ÉTIREMENTS DE 15 MINUTES SUR MYFITNESS VIRTUEL

- Détendre les muscles tendus
- Améliorer sa posture
- Bougez mieux, sentez-vous mieux
- Reste bien campé sur tes jambes

Inscrivez-vous dès aujourd'hui **GRATUITEMENT** !  
Rendez-vous sur <https://www.my-fitness.ca/fr/virtualclasses>

myFitness Virtual

### Besoin d'un regain D'ÉNERGIE?

ESSAYEZ UNE SÉANCE ACTIVE DE 10 MINUTES

- Faites le plein d'énergie
- Développez votre force
- Sentez-vous bien, bougez davantage
- De meilleurs quarts, un meilleur vous

Inscrivez-vous dès aujourd'hui, c'est **GRATUIT** !  
Visitez <https://www.my-fitness.ca/fr/virtualclasses>

# ATELIERS DE JUILLET 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## L'avantage de l'entraînement aérobic : pourquoi la zone 2 est importante

6 juillet 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez comment l'entraînement en zone 2 favorise la santé cardiaque, l'endurance et la forme physique générale. Cette session présente des moyens concrets d'intégrer une activité aérobic modérée et durable à votre routine quotidienne pour en tirer des bienfaits à long terme.



## État d'esprit du matin : Commencer la journée avec intention:

13 juillet 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez des astuces simples pour démarrer votre journée sur une note positive et concentrée. Cette session explore des stratégies visant à cultiver la clarté d'esprit, l'énergie et le sens de l'objectif, afin de vous aider à aborder vos tâches quotidiennes avec détermination et équilibre.



## Des portions équilibrées : Repenser la notion de « juste ce qu'il faut »

20 juillet 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez des stratégies pour mieux comprendre la faim, la sensation de satiété et la taille des portions. Cette session propose des conseils pratiques pour adopter des habitudes alimentaires conscientes, qui vous aideront à vous sentir rassasié tout en faisant des choix réfléchis.



## Empilez et ancrez: Adopter des habitudes durables

27 juillet 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez comment utiliser l'enchaînement des habitudes pour adopter et maintenir de nouvelles routines. Apprenez à relier de petites actions afin de créer des habitudes positives et durables.

# ÉVÉNEMENTS D'AOÛT 2026



## RÉINITIALISATION DÉTENTE

Du 10 au 14 août 2026

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

Cinq jours de détente, des prix à gagner, le tout couronné par une séance spéciale de yoga réparateur à l'occasion de la Journée internationale de la détente, le 14 août.

[En savoir plus >](#)



## YOGA DÉTENTE

14 août 2026

13 h 10 HA | 12 h 10 HE | 10 h 10 HC/HR | 9 h 10 HP

**Célébrez la Journée nationale de la détente !**

Pour célébrer la Journée nationale de la détente, nous organisons une séance de yoga virtuelle apaisante, conçue pour vous aider à vous recentrer et à vous ressourcer. Pas besoin de participer au défi : venez simplement vous joindre à nous, respirez et profitez d'un moment de calme.

[En savoir plus >](#)

# ATELIERS D'AOÛT 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## **Bien manger en déplacement : des conseils nutritionnels adaptés aux voyages**

4 août 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez des conseils pratiques pour faire des choix alimentaires équilibrés lorsque vous voyagez ou lors de journées bien remplies. Cette session met en avant des stratégies pour préparer vos repas, grignoter intelligemment et garder votre énergie sans stress.



## **L'équilibre, c'est important : Des exercices simples pour améliorer la stabilité**

10 août 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez comment l'entraînement à l'équilibre améliore la coordination, la force et la stabilité. Apprenez des exercices simples à intégrer à votre routine pour bouger avec plus d'assurance.



## **Le mouvement du microdosage : Un minimum de temps pour un maximum d'effets**

17 août 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez comment de courtes séances d'activité physique peuvent améliorer votre énergie, votre concentration et votre bien-être. Apprenez des stratégies simples pour intégrer ces moments actifs à votre quotidien.



## **Les régimes à la mode - Parlons-en**

24 août 2026

14h HA / 13H HE / 11h HC/HR / 10h HP

Découvrez les tendances alimentaires populaires et les faits qui les sous-tendent. Cette séance vous aide à mieux comprendre les approches courantes dans un cadre ouvert et accessible.

# BIEN-ÊTRE RÉCOMPENSES

## VOS BONNES HABITUDES SONT DÉSORMAIS ENCORE PLUS GRATIFIANTES !

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

1 SESSION = 1 POINT

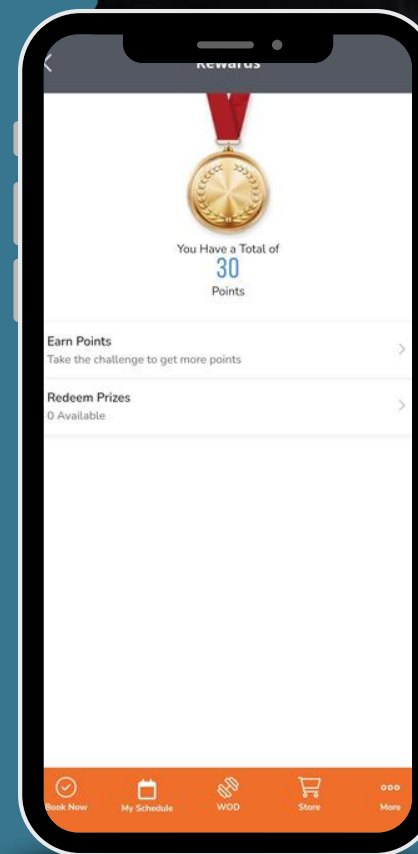
10 POINTS = 1 TICKET DE TIRAGE AU SORT

1 TICKET DE TIRAGE AU SORT = UNE CHANCE DE GAGNER UNE CARTE-CADEAU DE 25 \$ !

Suivre vos progrès est facile : il vous suffit de vérifier vos points dans l'application Optimal by LIVunLtd pour voir à quel point vous êtes proche de votre prochain bulletin de participation. Plus vous participez, plus vous gagnez de points, et plus vos chances de gagner sont élevées.

Que vous cherchiez à vous détendre, à développer votre force ou à améliorer votre endurance, ces mois bonus sont le moment idéal pour découvrir de nouveaux cours et doubler vos progrès.

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



# SESSIONS D'ÉQUIPE

avec *myFitness*  
Virtual

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 myFitness Virtual, 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 [info@my-fitness.ca](mailto:info@my-fitness.ca) pour réserver votre session d'équipe virtuelle dès aujourd'hui !

*my*.Fitness  
Virtual

[my-fitness.ca](http://my-fitness.ca)

[info@my-fitness.ca](mailto:info@my-fitness.ca)

LIV<sub>unLtd</sub>