

myFitness

PRINTEMPS 2026

# GUIDE DES PROGRAMMES

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

**Simplifiez-vous la planification des  
repas grâce à notre masterclass  
sur la planification des repas**

~ Page 9

**LIV**<sub>unLtd</sub>

# 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 couverture :**

Dites adieu au « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » avec notre Masterclass de planification des repas. Ce programme de 4 semaines vous aide à simplifier vos choix, mieux planifier et réduire le stress. En savoir plus à la page 9.

---

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.

# Table des matières

**04 Groupes communautaires**  
Nouveauté 2026 : venez nous rejoindre, apprendre et évoluer avec nous !

**05 Réserver une séance d'équipe**  
Vous organisez une grande réunion ? Laissez Optimal animer une pause de 5 minutes pour que tout le monde reste alerte et concentré.

**06 Emploi du temps**  
Consultez le programme complet des cours pour la période d'avril à juin 2026



**08 Avril 2026**  
Découvrez le défi StepUp et notre groupe Masterclass sur les plans alimentaires!

**12 Mai 2026**  
Réduisez votre stress grâce à notre défi « Stress Smart » et sentez-vous mieux au travail avec notre groupe De-bureau.

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

**16 Juin 2026**  
Profitez pleinement de l'été grâce au programme En forme pour l'été et venez fêter avec nous la Journée internationale du yoga !

**Pour en savoir plus sur myFitness, rendez-vous sur my-fitness.ca.**

**LIV**unLtd



# Joignez-vous à la foule, Joignez-vous à un groupe communautaire virtuel



Les groupes communautaires sont des groupes de 4 semaines qui se concentrent sur un seul thème, offrent un point de contact hebdomadaire en direct et un accès à notre portail communautaire pour des ressources, un clavardage communautaire et plus encore !



## MASTERCLASS SUR les plans alimentaires

Un accompagnement de 4 semaines pour vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels en toute simplicité !

Du 10 avril au 7 mai 2026

Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 9

## DÉ-BUREAU Réparer les effets du travail au bureau

Votre programme de 4 semaines pour réduire les tensions liées au travail de bureau et bouger avec plus de confort et d'aisance.

Du 11 mai au 1er juin 2026

Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 13



# 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 !

# HORAIRES DES COURS

## Calendrier virtuel my

Du 30 mars au 26 juin 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>Amanda</i>	<b>Cardio Blast</b> 6h55-7h05 <i>Tab</i>	<b>Circuit Abdos</b> 6h55-7h05
<b>HIIT</b> 7h10-7h40 <i>Amanda</i>	<b>Triple cible</b> 7h10-7h40 <i>Tab</i>	<b>Fort</b> 7h10-7h40
<b>Étirement Énergisant</b> 7h45 - 7h55 <i>Amanda</i>	<b>Circuit Abdos</b> 7h45 - 7h55 <i>Tab</i>	<b>étirement énergis</b> 7h45 - 7h55
<b>Sculpture Cardio</b> 9h00 - 9h30 	<b>Yoga</b> 9h00 - 9h30 	<b>HIIT</b> 9h00 - 9h30
<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>Corps Inférieur Fo</b> 11h50-12h00
<b>Pilates Fusion</b> 12h10-12h40 <i>Heather</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 12h10-12h40 <i>Heather</i>	<b>Sculpture Cardio</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>Caitlynn</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Ann</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00
<b>Circuit Abdos</b> 14h10-14h20 <i>Caitlynn</i>	<b>Corps Inférieur Fort</b> 14h10-14h20 <i>Ann</i>	<b>Cardio Blast</b> 14h10-14h20
<b>Ride</b> 16h30-1700 <i>Mia</i>	<b>Pilates Fusion</b> 16h30-1700 	<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 <i>Caitlynn</i>	<b>Triple cible</b> 19h00-19h45
<b>Triple cible</b> 21h00-21h30 	<b>Fort</b> 21h00-21h30 	<b>HIIT</b> 21h00-21h30

# Fitness

📅 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	Lisa	<b>Flux Abdos</b> 6h55-7h05	Ann	<b>Fort</b> 9h00 - 9h30	▶	<b>HIIT</b> 9h00 - 9h30	▶
Deb	<b>Yoga</b> 7h10-7h40	Lisa	<b>Sculpture Cardio</b> 7h10-7h40	Ann	<b>Étirement</b> 10h00-10h15	▶	<b>Étirement</b> 10h00-10h15	▶
ant Deb	<b>Flux Abdos</b> 7h45 - 7h55	Lisa	<b>étirement énergisant</b> 7h45 - 7h55	Ann	<b>Sculpture Cardio</b> 11h00-11h30	▶	<b>Boxe Cardio</b> 11h00-11h30	▶
Caitlynn	<b>Fort</b> 9h00 - 9h30	▶	<b>Ride</b> 9h00 - 9h30	▶	<b>Flux Abdos</b> 12h00-12h10	▶	<b>Circuit Abdos</b> 12h00-12h10	▶
Lisa	<b>Étirement</b> 11h30-11h45	Amanda	<b>Étirement</b> 11h30-11h45	Alyssa	<b>Yoga Fusion</b> 13h00-13h45	▶	<b>Triple cible</b> 13h00-13h30	▶
rt Lisa	<b>Flux Abdos</b> 11h50-12h00	Amanda	<b>Haut du Corps Fort</b> 11h50-12h00	Alyssa	<b>Haut du Corps Fort</b> 14h00-14h10	▶	<b>Corps Inférieur Fort</b> 14h00-14h10	▶
Lisa	<b>Boxe Cardio</b> 12h10-12h40	Amanda	<b>Triple cible</b> 12h10-12h40	Alyssa	<b>Ride</b> 15h00-15h30	▶	<b>Pilates Fusion</b> 15h00-15h30	▶
Mat	<b>Calme</b> 13h30-13h40	Mat	<b>Calme</b> 13h30-13h40	Mat	Rendez-vous sur <a href="https://HealthHubCanada.com">HealthHubCanada.com</a> pour consulter la description complète des cours. <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: #808080; 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;"></span> Vidéo à la demande</li> </ul>			
Paige	<b>Étirement</b> 13h50-14h00	Dominik	<b>Étirement</b> 13h50-14h00	Criss				
Paige	<b>Haut du Corps Fort</b> 14h10-14h20	Dominik	<b>Pilates Fusion</b> 14h10-14h40	Criss				
Trinh	<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	▶				

# ÉVÉNEMENTS DE AVRIL 2026



## DÉFI DePas

1er au 30 avril 2026

### **Bougez plus — un pas à la fois !**

Le Défi DePas ne consiste pas à atteindre un nombre parfait de pas chaque jour, mais à créer un élan et à découvrir comment de petits mouvements quotidiens peuvent faire une grande différence. Que vous soyez déjà actif ou que vous commenciez tout juste, ce défi est pour tout le monde. Aucun entraînement. Aucun équipement. Juste de la marche, à votre rythme, dans votre journée.

[En savoir plus >](#)



## DISCUSSION OPTIMALE DE CAFÉ

— Sirotez, apprenez et connectez-vous —

### **Conçus pour faire face : comprendre le stress grâce à la génétique et au mode de vie**

Avec la conférencière invitée Dre Penny Kendall-Reed  
13 avril à 9 h 30 (HP) | 12 h 30 (HE) | 18 h 30 (HCE) | 22 h (IST)

Le stress n'est pas seulement une question d'état d'esprit : c'est une réponse biologique influencée par notre génétique et notre mode de vie. Lors de cette discussion interactive autour d'un café, la Dre Penny Kendall-Reed expliquera comment ces facteurs peuvent influencer la gestion du stress et la récupération au quotidien.

[En savoir plus >](#)

# ÉVÉNEMENTS DE AVRIL 2026



## MASTERCLASS SUR les plans alimentaires

10 avril au 7 mai 2026

### Bougez plus — un pas à la fois !

Ce défi de planification des repas de 4 semaines est conçu pour vous aider à simplifier vos décisions alimentaires, réduire le stress autour des repas et créer un système de planification qui fonctionne réellement pour votre quotidien.

[En savoir plus >](#)

### OVER THE 4 WEEKS YOU'LL LEARN:

Apprenez à créer un plan qui reflète votre semaine réelle, et non une semaine idéale. Développez des stratégies de planification pratiques qui favorisent votre réussite.



Réduisez le nombre de choix pour augmenter vos chances de succès grâce à la stratégie 5-4-3-2-1, conçue pour simplifier vos décisions et minimiser l'effort.



Parce qu'aucune semaine ne se déroule exactement comme prévu, découvrez comment vous adapter et mettre en place davantage de soutien pour rester sur la bonne voie plus facilement.



Apprenez également à intégrer des changements alimentaires et des recommandations nutritionnelles afin de soutenir vos objectifs grâce à une alimentation équilibrée.



# ATELIERS D'AVRIL 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



**Moments de pleine conscience :**  
Méditation « Renouveau printanier »

7 avril 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez comment la danse stimule l'énergie, la coordination et la forme physique tout en redonnant du plaisir au mouvement. Une séance idéale pour vous mettre dans l'ambiance avant la Journée de la danse plus tard dans la semaine!



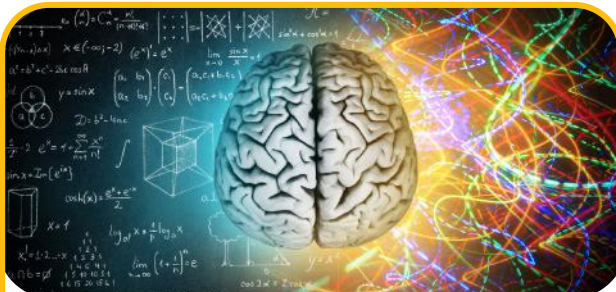
**Conçus pour faire face :**

Comprendre le stress à travers vos gènes et votre mode de vie

13 avril 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Rafraîchissez votre esprit avec une méditation guidée pour accueillir le changement de saison. Des exercices simples pour relâcher les tensions, retrouver votre concentration et cultiver un sentiment de renouveau.



**Faites le vide dans votre esprit :**

L'organisation au service de la clarté mentale

20 avril 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des stratégies simples pour organiser votre espace, vos tâches et vos pensées afin de réduire le stress et améliorer votre concentration. Cette session propose des conseils pratiques pour apporter clarté et sérénité au quotidien.



Dancez pour  
améliorer votre condition physique

27 avril 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des stratégies simples pour organiser votre espace, vos tâches et vos pensées afin de réduire le stress et améliorer votre concentration. Cette session propose des conseils pratiques pour apporter clarté et sérénité au quotidien.

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL D'AVRIL 2026

International

*Journée de la danse*



Mardi 29 avril 2025



13h10 HA | 12h10 HE |  
10h10 HC/HR | 9h10 HP

Rejoignez-nous à l'occasion de la Journée internationale de la danse pour un cours de danse de 30 minutes, agrémenté de musique entraînante et de beaucoup de plaisir ! L'occasion idéale de se lâcher, de bouger et de profiter d'une ambiance dynamique entre amis.

Trouvez le cours qui correspond à votre horaire habituel dans myFitness.

LIV<sub>unLtd</sub>

# ÉVÉNEMENTS DE MAI 2026



## DÉFI STRESS MIEUX GÉRÉ

Du 4 au 17 mai 2026

Le Défi Stress Mieux Géré est un programme de deux semaines axé sur le soutien, conçu pour aider les participants à gérer leur stress grâce à de petits gestes quotidiens concrets, faciles à intégrer dans la vie de tous les jours. Ce programme a été développé en collaboration avec le Dr Penny Kendall-Reed et intègre des stratégies fondées sur des données scientifiques visant à favoriser la régulation du système nerveux et une gestion durable du stress.

[En savoir plus >](#)



## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE EN MAI

**Se reconnecter: 5 façons de se sentir plus  
connecté dès aujourd'hui**

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Se sentir isolé est plus courant qu'on ne le pense, et plus néfaste qu'on ne le croit. Au cours de cette session captivante, vous découvrirez cinq stratégies pratiques, étayées par des recherches, pour renforcer vos liens au quotidien, même si vous êtes très occupé, que vous travaillez à distance ou que vous êtes introverti. Vous repartirez avec des conseils, des habitudes et des outils simples que vous pourrez mettre en pratique immédiatement.

[En savoir plus >](#)

# ÉVÉNEMENTS DE MAI 2026



## DÉ-BUREAU

Réparer les effets du travail au bureau

Du 11 mai au 1er juin 2026

**Prenez votre corps en main et améliorez votre confort au travail.** Dé-bureau est un programme pratique et d'accompagnement conçu pour vous aider à soulager les tensions physiques accumulées au fil des journées passées à votre bureau et d'une vie sédentaire. En quatre semaines, vous apprendrez des techniques simples et efficaces pour réduire les tensions, améliorer votre mobilité et prendre soin de votre corps tout au long de la journée de travail et au-delà.

[En savoir plus >](#)

### AU COURS DE CES QUATRE SEMAINES, VOUS APPRENDREZ :

Des exercices de respiration simples, des techniques de relaxation et des mouvements ciblés pour soulager les raideurs, apaiser les douleurs courantes liées au travail de bureau et réduire le stress physique.



Des étirements en douceur et des conseils pratiques pour améliorer l'amplitude de mouvement, favoriser une bonne posture et développer la conscience corporelle.



Des exercices faciles à réaliser, assis sur une chaise ou debout, qui s'adaptent aux petits espaces et conviennent à tous les niveaux de mobilité.



Des étirements inspirés du yoga, de la thérapie par le ballon, des accessoires simples et de courtes pauses actives adaptées au quotidien au bureau.



# ATELIERS DE MAI 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## Réinitialisez votre système nerveux :

Des exercices simples pour retrouver le calme au quotidien

4 mai 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des techniques simples pour détendre le corps et l'esprit, réduire le stress et retrouver l'équilibre. Des exercices faciles à intégrer à votre journée pour favoriser le calme et la résilience.

**Présenté par le Dr Penny Kendall-Reed**



## Cuisine débrouillarde :

Tirer le meilleur parti de ce que vous avez sous la main

11 mai 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des astuces pour préparer des repas sains et savoureux avec ce que vous avez déjà à la maison. Apprenez à improviser, équilibrer les saveurs et simplifier la préparation des repas.



## Exercices matinaux :

Des enchaînements en douceur pour commencer la journée avec énergie

19 mai 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Commencez votre journée du bon pied avec des enchaînements simples qui stimulent énergie et concentration. Adaptée à tous, assis ou debout, cette séance propose des mouvements doux pour favoriser la vitalité matinale.



## Les habitudes des Zones Bleues :

Les clés d'une longue vie

25 mai 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez les habitudes des Zones Bleues qui favorisent une vie longue et en santé. Cette session met en lumière des pratiques simples liées à l'activité, aux relations et à l'état d'esprit, faciles à intégrer au quotidien.

# 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

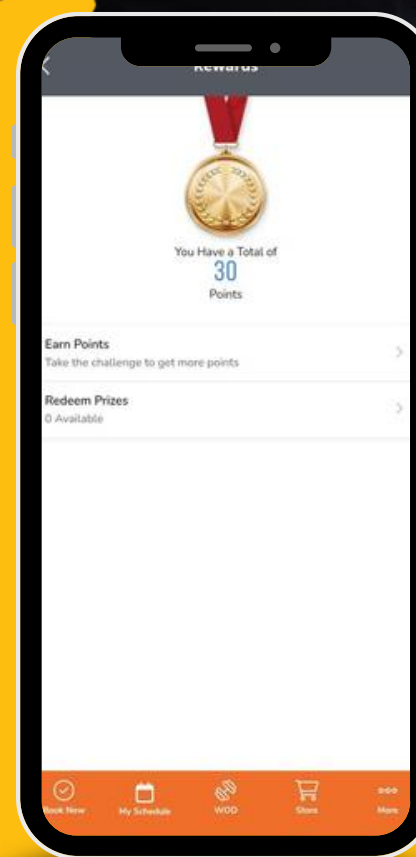
10 POINTS = 1 TICKET DE TIRAGE AU SORT

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 !



LIVunLtd

# ÉVÉNEMENTS DE JUIN 2026



## En forme pour l'été

Du 1er au 28 juin 2026

Il ne s'agit pas ici d'entraînements extrêmes ni de programmes parfaits, mais bien de progrès réguliers grâce à un entraînement de musculation structuré et à une activité physique quotidienne. Que vous souhaitiez reprendre une routine ou que vous recherchiez un programme ciblé à suivre, ce défi est conçu pour être clair, réalisable et efficace.

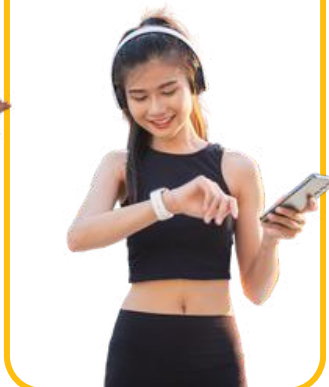
[En savoir plus >](#)

### AU COURS DE CES 4 SEMAINES, VOUS AUREZ ACCÈS À :

Un programme de musculation clair et facile à suivre sur 4 semaines, conçu pour être réalisé chez soi avec seulement des haltères



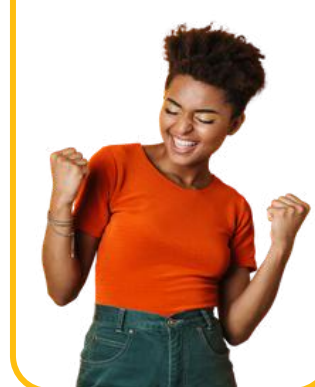
Une application d'entraînement pour enregistrer et suivre vos progrès afin que vous puissiez constater vos résultats !



Un programme alimentaire que vous pouvez suivre – si vous le souhaitez – comprenant un plan de repas, des listes de courses, des recettes et bien plus encore !



Une chance de gagner un prix en terminant le programme



# ATELIERS DE JUIN 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## La science des petites victoires :

Rester motivé au quotidien

1er juin 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez comment de petites victoires peuvent renforcer la motivation à long terme. Cet atelier présente des stratégies simples pour reconnaître vos progrès et adopter des habitudes durables.



## Une bouffée d'air frais :

10 minutes pour se ressourcer en plein air

8 juin 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez comment de légers mouvements, la respiration ou la pleine conscience en plein air peuvent revitaliser le corps et l'esprit. Les participants apprendront des exercices simples à pratiquer en extérieur, qui ne prennent que 10 minutes.



## Détox numérique :

Retrouver sa concentration dans un monde connecté

15 juin 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez comment les notifications et le temps d'écran influencent la concentration, le stress et l'énergie. Cet atelier propose des stratégies simples pour établir des limites et favoriser le bien-être.



## En forme dans la cuisine :

Des alternatives pour les accompagnements de barbecue cet été

22 juin 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des idées simples pour rendre vos accompagnements de barbecue plus sains sans sacrifier la saveur. Repartez avec une recette et des conseils pratiques à appliquer à la maison ou lors de vos grillades.

*my*.Fitness  
Virtual

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

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

LIV<sub>unLtd</sub>