

HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

HIVER 2026

# GUIDE DES PROGRAMMES

PROGRAMME VIRTUEL  
DE REMISE EN FORME  
ET DE BIEN-ÊTRE

**Réinitialisez votre  
esprit, respirez plus  
facilement et sentez-  
vous plus ancré.**

~ Page 10

# 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 :**

Cet hiver, offrez à votre esprit le répit qu'il mérite. Mindset Reset est un espace hebdomadaire qui vous invite à ralentir, respirer et adopter de simples habitudes de pleine conscience qui réduisent le stress et apportent plus de clarté à votre quotidien. Grâce à des micro-pratiques concrètes, c'est un moyen facile de se sentir plus ancré tout au long de la saison. Plus d'informations à la page 10.

---

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.

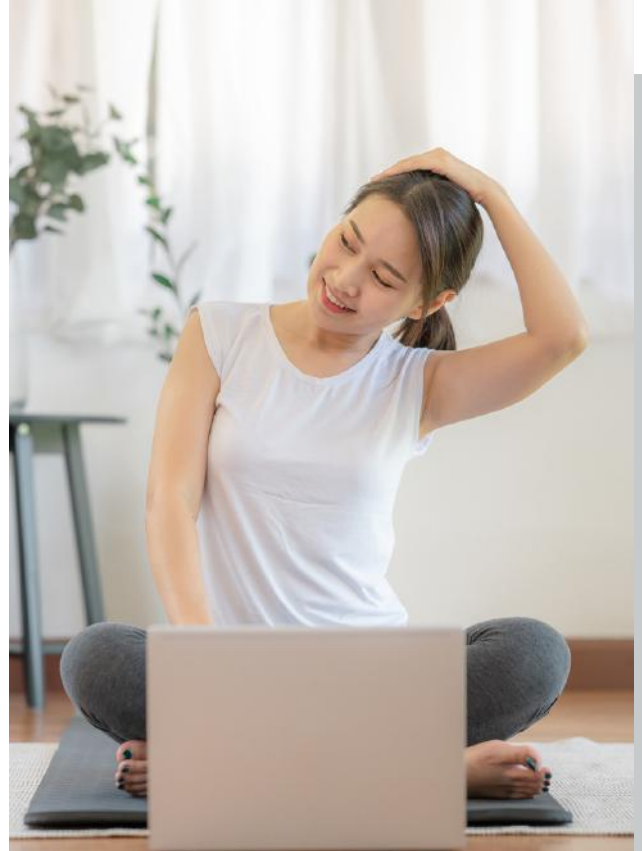
# Table des matières

**04** Téléchargez l'application Club Santé

**05** Groupes communautaires  
Nouveauté pour 2026 ! Joignez-vous à nous, apprenez et évoluez avec nous !

**06** Horaire des cours  
Consultez l'horaire complet des cours de janvier à mars 2026.

**08** Janvier 2026  
Découvrez le prochain entrepreneur à succès ainsi que notre programme d'ateliers.



**10** Février 2026  
Lancement de notre groupe communautaire Mindset Reset, et séances de formation exceptionnelles !

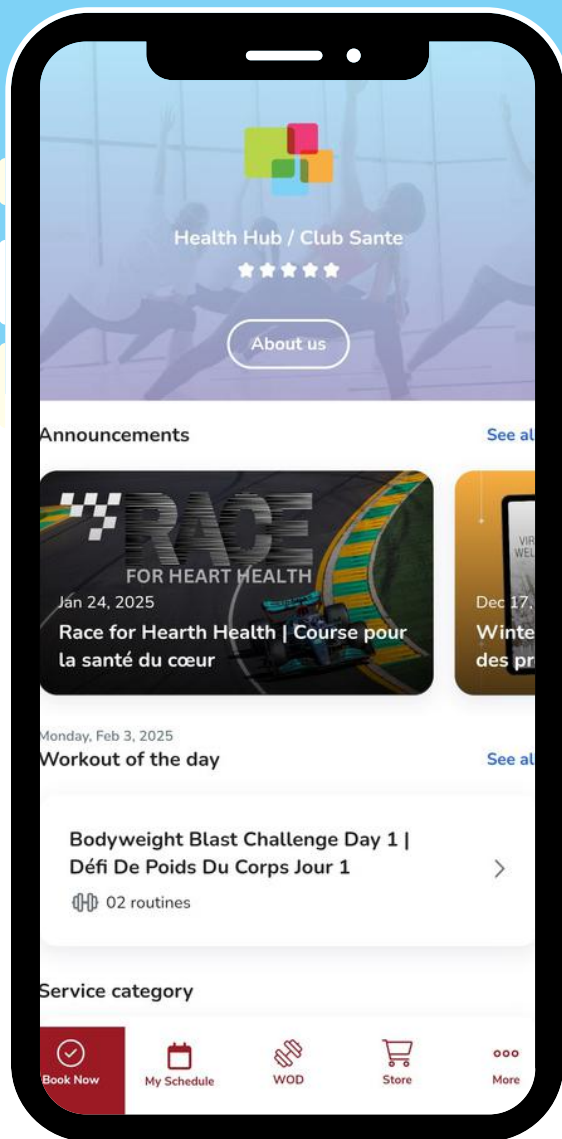
**12** Récompenses bien-être  
Participez, gagnez, remportez des récompenses. C'est aussi simple que ça. Découvrez tous les avantages de notre programme de récompenses bien-être !

**14** Mars 2026  
Le Défi Macro est de retour, accompagné de notre groupe communautaire Fit Foundations et d'un Défi Sommeil !

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



# 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
- **Sessions en direct et à la demande**  
Rejoignez 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 !
- **Accès facile**  
Mettez votre compte à jour, consultez vos messages et restez informé tout en étant en déplacement !



# 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 !



## CHANGEMENT DE MENTALITÉ

Un rendez-vous hebdomadaire pour ralentir, apprendre des outils mentaux puissants et les mettre en pratique ensemble.

Du 6 février au 5 mars 2026

**Pour en savoir plus, consultez la page 11.**

## BASES DU FITNESS

Une introduction encourageante et rassurante au conditionnement physique virtuel, axée sur le renforcement musculaire, le cardio et la mobilité.

2 mars - 29 mars 2026

**Pour en savoir plus, consultez la page 15.**



# HORAIRES DES COURS

## Calendrier virtuel Club

5 janvier - 27 mars 2026

Les horaires des cours sont indiqués en heure de l'Est. CLIQUEZ ICI

Monday	Tuesday	Wednesday
<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 énergisant</b> 7h45 - 7h55
<b>Sculpture Cardio</b> 9h00 - 9h30 	<b>Yoga</b> 9h00 - 9h30 	<b>Ride</b> 9h00 - 9h30
<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Ashlee</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Ashlee</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45
<b>Cardio Blast</b> 11h50-12h00 <i>Ashlee</i>	<b>Circuit Abdos</b> 11h50-12h00 <i>Ashlee</i>	<b>Corps Inférieur Fort</b> 11h50-12h00
<b>Fort</b> 12h10-12h40 <i>Ashlee</i>	<b>HIIT</b> 12h10-12h40 <i>Ashlee</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 <i>Maria</i>	<b>Étirement</b> 18h45-18h55
<b>Yoga</b> 19h00-19h45 <i>Trinh</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 19h00-19h45 <i>Maria</i>	<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 cours

Toutes les sessions sont diffusées



healthhubcanada

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

Day	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
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>HIIT</b> 9h00 - 9h30 ▶	<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>Maria</i>	<b>Yoga Fusion</b> 13h00-13h45 ▶	<b>Triple cible</b> 13h00-13h30 ▶
rt <i>Lisa</i>	<b>Flux Abdos</b> 11h50-12h00 <i>Amanda</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 11h50-12h00 <i>Maria</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>Triple cible</b> 12h10-12h40 <i>Maria</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>	<p>Rendez-vous sur <a href="https://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; margin-right: 5px;"></span> pleine conscience</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #DDA0DD; margin-right: 5px;"></span> Cours de 10 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-right: 5px;"></span> Cours de 15 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; margin-right: 5px;"></span> Cours de 30 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #4682B4; 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>	
<i>Paige</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Dominik</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Criss</i>		
<i>Paige</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 14h10-14h20 <i>Dominik</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 <i>Paige</i>	<b>Energize Stretch</b> 18h45-18h55 ▶		
▶	<b>HIIT</b> 19h00-19h45 <i>Paige</i>	<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**.



# ÉVÉNEMENTS DE JANVIER 2026



## CLUB SANTÉ HAUT déménageur suivant

19 janvier - 15 février 2026

Faites le plein. Bougez. Prospérez. Devenez le prochain leader.

Ce défi de 4 semaines combine des habitudes alimentaires simples, des exercices physiques ludiques et des séances de pleine conscience pour vous aider à progresser durablement. Choisissez des mini-missions ou des missions complètes chaque semaine, gagnez des points et découvrez comment de petits gestes du quotidien peuvent transformer votre bien-être.

En savoir plus >

### SEMAINE 1 : NOURRIR POUR S'ÉPANOUIR

Nourrissez votre corps et votre esprit grâce à des habitudes alimentaires conscientes.



### SEMAINE 2 : DÉPLACEZ-VOUS À VOTRE MANIÈRE

Trouvez la joie dans le mouvement, à votre façon.



### SEMAINE 3 : RENFORCEMENT ET RESTAURATION

Développez votre force, votre équilibre et votre souplesse, à l'intérieur comme à l'extérieur.



### SEMAINE 4 : PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT

Ralentissez, recentrez-vous et ressourcez-vous.



# ATELIERS DE JANVIER 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## Intentions conscientes :

Établir le ton pour l'année à venir

12 janvier 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez comment la réflexion et la pleine conscience peuvent vous aider à définir des intentions significatives pour l'année. Cette séance propose des stratégies pratiques pour vous concentrer sur vos priorités, cultiver le moment présent et aborder vos objectifs avec clarté et équilibre.

Événement spécial

## ÉCHAUFFEMENT & DÉTENTE YOGA RÉPARATEUR + THÉ

12 janvier 2026

20 h HA / 19 h HE / 18 h HNE / 17 h HNE / 16 h HP



Célébrez la **journée du thé chaud** avec Trinh en apportant votre thé ou boisson chaude préférée à une séance spéciale de yoga réparateur le 12 janvier.



## Puissance de 10 :

Optimiser les séances d'entraînement courtes

19 janvier 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez comment seulement 10 minutes d'activité physique ciblée peuvent donner de vrais résultats. Cette séance est idéale pour les débutants ou les personnes ayant un horaire chargé. Elle met l'accent sur des exercices simples et efficaces qui stimulent l'énergie, la force et améliorent l'humeur.



## S'intégrer à la cuisine :

Choux de Bruxelles

26 janvier 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Célébrez la Journée mondiale des choux de Bruxelles avec une démonstration culinaire en direct présentant des façons simples et délicieuses de savourer ce légume polyvalent. Les participants recevront une recette à reproduire chez eux, ainsi que des conseils sur le goût, la préparation et la valeur nutritive.

# ÉVÉNEMENTS DE FÉVRIER 2026



## CHANGEMENT DE MENTALITÉ

Du 6 au 27 février 2026

Envie de vous sentir plus léger, plus clairvoyant et plus maître de votre journée ? Mindset Reset vous offre un espace bienveillant pour faire une pause, vous ressourcer et renforcer votre résilience.

Ce groupe guidé combine des micro-exercices rapides et pratiques avec de simples rituels quotidiens pour un vrai bien-être. Si vous voulez plus de clarté, d'équilibre et de sérénité au quotidien, c'est par ici que tout commence.

[En savoir plus >](#)



## DISCUSSION OPTIMALE DE CAFÉ

— Sirotez, apprenez et connectez-vous —

**Votre cœur, votre santé : une conversation avec le  
Dr Radha Joseph**

**Le 4 février à 12 h HA / 11 h HE / 10 h HC / 9 h HM / 8 h HP**

Commencez le Mois de la santé cardiaque par une discussion conviviale et interactive animée par le Dr Radha Joseph, spécialiste en médecine interne générale et en médecine vasculaire. Nous aborderons les points essentiels pour préserver la santé de votre cœur et les choix de vie qui font la différence. Une séance idéale pour quiconque souhaite mieux comprendre sa santé cardiaque dans un environnement accessible et bienveillant.

[En savoir plus >](#)

# ATELIERS DE FÉVRIER 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## La réinitialisation parentale :

Des habitudes de pleine conscience faciles à mettre en œuvre en famille

2 février 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez comment préparer des repas nutritifs et savoureux pour toute la famille. Apprenez des astuces simples pour équilibrer les saveurs, remplacer certains ingrédients et impliquer les enfants, tout en planifiant des repas adaptés aux goûts et besoins de chacun.



## Forme physique intelligente pour le cœur :

Construire des bases solides

9 février 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez l'importance du renforcement musculaire, des exercices d'équilibre et de souplesse pour garder un corps fort et fonctionnel jusqu'à un âge avancé. Explorez des stratégies pratiques pour prévenir les blessures et maintenir votre mobilité, vous permettant ainsi de rester actif et autonome en vieillissant.



## Carburant pour le cerveau :

Aliments qui favorisent la mémoire et la concentration

17 février 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez l'importance de reconnaître les progrès non liés au poids, comme une force accrue, plus d'énergie, un meilleur sommeil et une confiance renforcée. Voyez comment le suivi de ces réussites peut stimuler la motivation et soutenir votre parcours de santé et de remise en forme.



## Micro-habitudes :

De petits changements qui ont un grand impact

23 février 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez les bienfaits d'une alimentation plus riche en végétaux pour une meilleure santé et plus d'énergie. Apprenez à augmenter votre consommation de fruits, légumes, grains entiers, légumineuses et protéines végétales, et explorez des idées de repas savoureux pour intégrer facilement ces aliments à votre quotidien.

# BIEN-ÊTRE RECOMPENSES



# VOS BONNES HABITUDES SONT MAINTENANT ENCORE PLUS GRATIFIANTES !

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

- 1 SÉANCE = 1 POINT
- 10 POINTS = 1 BULLETIN DE VOTE
- 1 BULLETIN = VOTRE CHANCE DE GAGNER UNE CARTE-CADEAU DE 25 \$ !

Suivre votre progression est facile : consultez votre solde de points dans l'application Club Santé pour savoir où vous en êtes dans le tirage au sort. Plus vous participez, plus vous gagnez de points et plus vous avez de chances de gagner.

## Et maintenant, voici les points en prime !

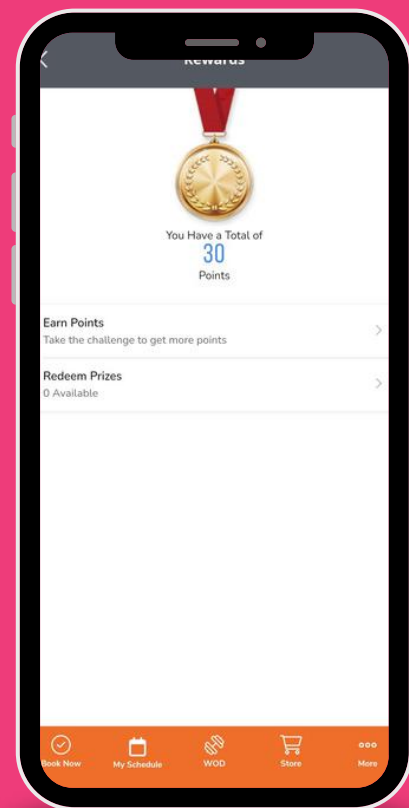
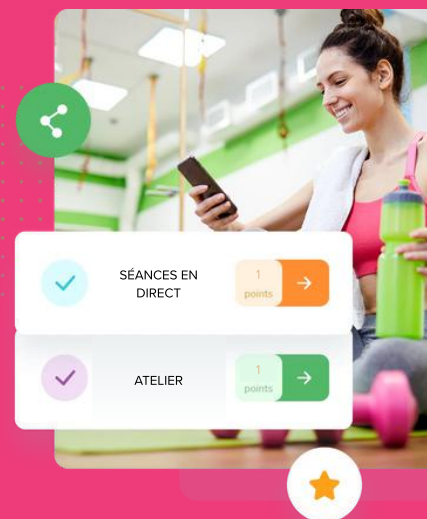
Pour vous aider à rester motivé(e) tout au long de l'année, nous mettons de l'avant un style de cours différent chaque mois. En participant à l'une de ces séances ciblées, vous gagnerez automatiquement 2 points au lieu d'1.

## Séances mensuelles à points doublés

- Janvier : séances d'étirements
- Février : séances de musculation
- Mars : séances de cardio

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 séances d'entraînement et vos activités de bien-être en récompenses. Commencez à accumuler des points dès aujourd'hui et rendons le bien-être encore plus motivant !



# ÉVÉNEMENTS DE MARS 2026



## DÉFI MACRO

### DE 28 JOURS

2 mars - 29 mars 2026

Oubliez les régimes standardisés et découvrez votre plan nutritionnel en seulement 28 jours !

Participez au Défi Macro et découvrez exactement ce qu'est un plan alimentaire basé sur les macronutriments afin de pouvoir calculer vos propres macronutriments, ajuster vos portions, créer vos propres plans de repas et les intégrer dans un horaire qui VOUS convient !

[En savoir plus >](#)

### AU COURS DE CES 4 SEMAINES, VOUS APPRENDREZ :

**Comment composer des repas équilibrés** à partir de principes de base simples en macronutriments pour se sentir énergique, rassasié et plein d'énergie tout au long de la journée.



**Comment repérer facilement** les avantages nutritionnels en ajoutant plus de protéines, de glucides riches en fibres et de gras sains sans restriction ni stress



**Comment utiliser de petits changements quotidiens pour atteindre de grands objectifs de santé,** comme une énergie stable, une meilleure humeur et moins de fringales.



**Comment créer des habitudes alimentaires réalistes qui correspondent à votre style de vie,** que vous cuisiniez à la maison, preniez des plats à emporter ou un mélange des deux.



# ÉVÉNEMENTS DE MARS 2026



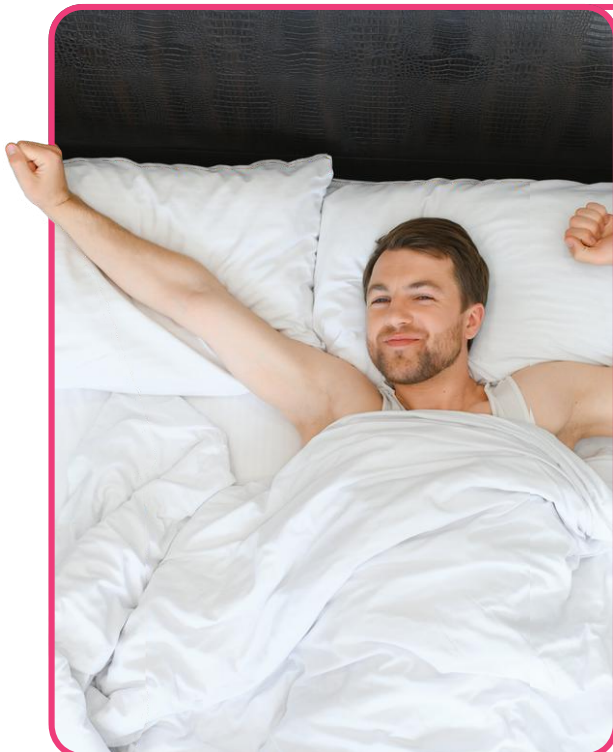
## BASES DU **FORME PHYSIQUE**

Un groupe communautaire virtuel 

2 mars - 29 mars 2026

Bases du forme physique est un groupe communautaire de 4 semaines qui vous aide à gagner en confiance et à apprendre les bases d'une bonne condition physique. Chaque séance couvre des compétences pratiques comme intégrer plus d'activité à votre journée, maîtriser des exercices de renforcement avec adaptations sécuritaires, découvrir le cardio à faible impact et améliorer votre mobilité. À la fin, vous vous sentirez plus à l'aise, plus constant et prêt à participer à des cours virtuels en toute confiance.

En savoir plus 



## Défi **Sommeil**

2-7 mars 2026

Avez-vous de la difficulté à bien dormir ? Vous craignez de perdre une heure de sommeil avec le passage à l'heure avancée ?

Participez à notre Défi Sommeil pour adopter de bonnes habitudes de sommeil et vous réveiller en pleine forme ! De la respiration consciente à la création d'un environnement propice au sommeil, ce défi vous aide à vous adapter au changement d'heure et à profiter de nuits plus reposantes.

En savoir plus 

# ATELIERS DE MARS 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



## Détente en soirée :

Pratiques de pleine conscience pour un meilleur sommeil

2 mars 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez des techniques de pleine conscience simples pour apaiser votre esprit et favoriser un sommeil réparateur. Cette séance met en valeur des pratiques adaptables à toute routine du soir, favorisant la relaxation et la préparation au passage à l'heure d'été.



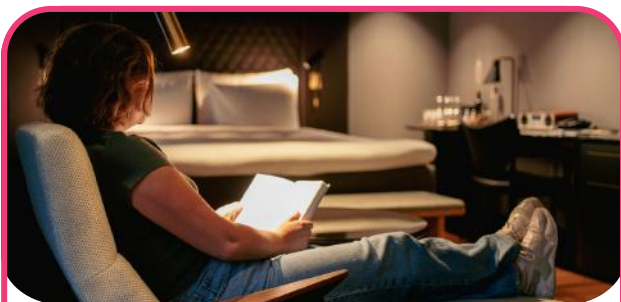
## Trouvez votre forme physique POURQUOI :

Aller au-delà de la motivation

9 mars 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Explorez les étapes qui vous permettront de découvrir vos motivations personnelles pour bouger et faire du sport. Cette séance vous guidera à travers une réflexion et des stratégies pratiques pour accéder à une motivation plus profonde et instaurer une pratique sportive régulière et durable.



## Lire, se ressourcer, recommencer :

Développer une habitude de lecture quotidienne

16 mars 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Découvrez comment la lecture quotidienne peut améliorer la concentration, réduire le stress et élargir vos horizons. Cette séance explore des stratégies pratiques pour rendre la lecture une habitude régulière et profiter de ses avantages cognitifs et émotionnels.



## S'intégrer à la cuisine :

Gaufres

23 mars 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HNE / 11 h HAE / 10 h HP

Célébrez la Journée de la Gaufre avec une démonstration culinaire en direct ! Découvrez des façons simples et délicieuses de préparer des gaufres maison ou avec des variantes originales. Les participants recevront une recette et des conseils sur les ingrédients, les saveurs et les valeurs nutritives à reproduire chez eux.

# SÉANCES D'ÉQUIPE

avec **HEALTHHUB**



Les réunions interminables, les délais serrés et les horaires surchargés peuvent épuiser votre équipe et nuire à sa concentration. Une pause de 5 à 10 minutes pour s'étirer ou une pause bien-être guidée peut y remédier !

Avec Club Santé, vous pouvez facilement réserver une séance d'équipe conçue pour ressourcer et redynamiser votre groupe, où qu'il soit !



## **Pauses d'étirement**

Détendez-vous et améliorez votre concentration grâce à des mouvements simples et efficaces.



## **Moments de pleine conscience**

**Réduisez le stress et améliorez votre clarté d'esprit grâce à un exercice de respiration guidée ou de relaxation.**



## **Séances éducatives**

**Conseils de bien-être rapides et pratiques pour un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.**

## **Pourquoi ça marche :**

Des études montrent que de courtes pauses régulières améliorent la concentration, préviennent l'épuisement professionnel et favorisent la collaboration. En intégrant le bien-être à vos réunions, vous contribuez à créer une équipe plus saine, plus épanouie et plus engagée.

**Prêt à dynamiser votre prochaine réunion ? Contactez-nous à [fitness@tjxcanda.ca](mailto:fitness@tjxcanda.ca) pour réserver votre séance d'équipe au Club Santé dès aujourd'hui !**

**HEALTHHUB**



**CLUBSANTÉ**

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

[healthhubcanada.com/fr](http://healthhubcanada.com/fr)

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