

HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

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 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 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

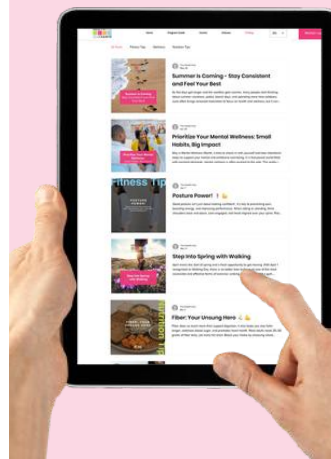
Pour en savoir plus sur le Club Santé, rendez-vous sur healthhubcanada.com/fr



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 !



LIVunLtd

HORAIRE DES COURS

Calendrier virtuel Club

Du 29 juin au 6 septembre 2026

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

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

Inscrivez-vous et rejoignez-nous

Toutes les sessions sont diffusées en direct



healthhub.ca

Cliquez sur l'icône de la vidéo à la demande pour voir les horaires dans votre fuseau horaire et les descriptions des cours.

	Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Deb	Corps Inférieur Fort 6h55-7h05	Lisa	Flux Abdos 6h55-7h05	Ann	Fort 9h00 - 9h30	▶	HIIT 9h00 - 9h30	▶
Deb	Yoga 7h10-7h40	Lisa	Sculpture Cardio 7h10-7h40	Ann	Étirement 10h00-10h15	▶	Étirement 10h00-10h15	▶
ant Deb	Flux Abdos 7h45 - 7h55	Lisa	étirement énergisant 7h45 - 7h55	Ann	Sculpture Cardio 11h00-11h30	▶	Boxe Cardio 11h00-11h30	▶
▶	Fort 9h00 - 9h30	▶	Ride 10h00 - 10h30	▶	Flux Abdos 12h00-12h10	▶	Circuit Abdos 12h00-12h10	▶
Lisa	Étirement 11h30-11h45	Amanda	Étirement 11h30-11h45	Alyssa	Yoga Fusion 13h00-13h45	▶	Triple cible 13h00-13h30	▶
Lisa	Haut du Corps Fort 11h50-12h00	Amanda	Circuit Abdos 11h50-12h00	Alyssa	Haut du Corps Fort 14h00-14h10	▶	Corps Inférieur Fort 14h00-14h10	▶
Lisa	Boxe Cardio 12h10-12h40	Amanda	Fort 12h10-12h40	Alyssa	Ride 15h00-15h30	▶	Pilates Fusion 15h00-15h30	▶
Mat	Calme 13h30-13h40	Mat	Calme 13h30-13h40	Mat	<p>Rendez-vous sur HealthHubCanada.com pour consulter la description complète des cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> pleine conscience Cours de 10 minutes Cours de 15 minutes Cours de 30 minutes Cours de 45 minutes Vidéo à la demande 			
Olivia	Étirement 13h50-14h00	Caitlynn	Étirement 13h50-14h00	Criss				
rt Olivia	Cardio sans impact 14h10-14h20	Caitlynn	Pilates Fusion 14h10-14h40	Criss				
Trinh	Sculpture Cardio 16h30-1700	▶	Fort 16h30-1700	▶				
▶	Circuit Abdos 18h45-18h55	▶	Energize Stretch 18h45-18h55	▶				
▶	HIIT 19h00-19h45	▶	Boxe Cardio 19h00-19h45	▶				
▶	Ride 21h00-21h30	▶	Yoga 21h00-21h30	▶				

Rejoignez les cours via le portail ou l'application Club Santé

hébergées sur Zoom. Le code d'accès pour participer est virtuel.



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 >

HEALTHHUB
CLUBSANTÉ

MAL DE DOS?

FAITES UNE SÉANCE D'ÉTIREMENTS DE 15 MINUTES SUR CLUB SANTÉ 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 healthhubcanada.com/fr/classes

HEALTHHUB
CLUBSANTÉ

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 healthhubcanada.com/fr/classes

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 aérobique 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.



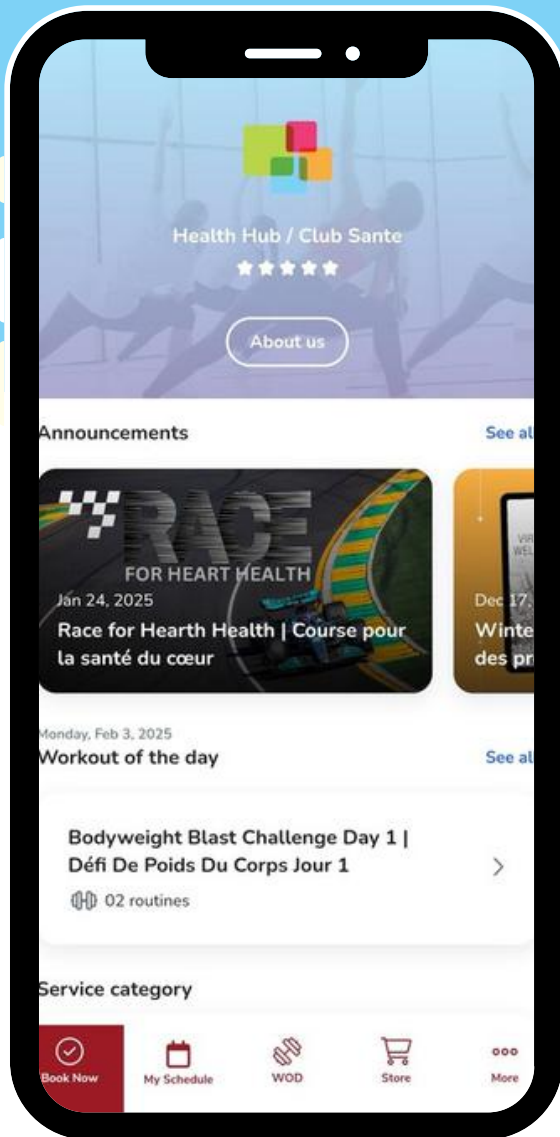
Les régimes à la mode - Parlons-en

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.

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 !



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

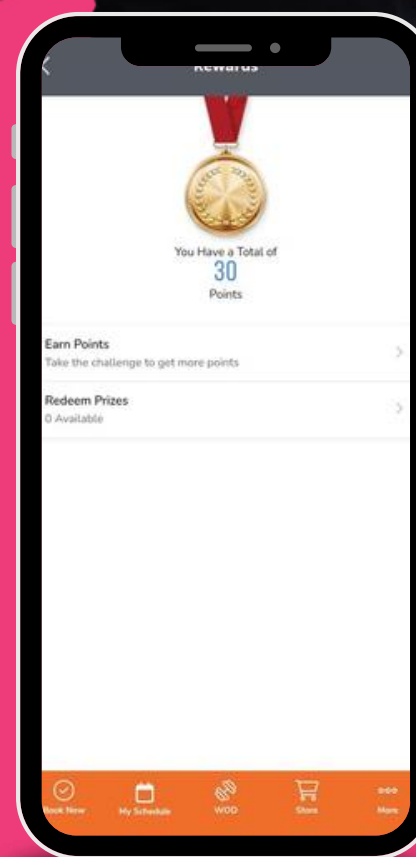
10 POINTS = 1 TICKET DE TIRAGE AU SORT

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

HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

fitness@tjxcanada.ca

healthhubcanada.com

LIV_{unLtd}