

A man with a beard and glasses, wearing a white t-shirt and a blue jacket, is stretching his arms upwards in an office environment. He is standing in front of a desk with a computer monitor and a white chair. In the background, there is a wooden shelving unit with various items on it.

myFitness

AUTOMNE 2025

GUIDE DU PROGRAMME

PROGRAMME VIRTUEL
DE REMISE EN FORME ET
DE BIEN-ÊTRE

**Prendre des
habitudes saines
pour la vie**
~ Page 8

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 !**



myFitness



À propos de la couverture :

Alors que les habitudes se réinstallent et que le rythme s'accélère, l'automne est le moment idéal pour se recentrer sur son bien-être. De petits gestes quotidiens, comme des pauses d'étirement ou des mouvements en pleine conscience, peuvent avoir un impact important sur votre énergie et votre concentration. Participez à notre défi "Habitudes en 21 jours" et prenez des mesures simples pour vous sentir au mieux de votre forme cette saison ! Plus d'informations en page 8.

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

4		Les cours virtuels - septembre - décembre 2025
6		Événements de septembre
7		Ateliers de septembre
8		Événements d'octobre
9		Ateliers d'octobre
10		Obtenez l'application myFitness
11		Entraînements superposables
12		Événements de novembre
13		Ateliers de novembre
14		Événements de décembre
15		Ateliers de décembre
16		Récompenses Wellness
17		Équipement de fitness LIVunLtd

POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LE SITE
[HTTPS://MY-FITNESS.CA/FR](https://my-fitness.ca/fr)

FALL SCHEDULE

HORAIRE DES COURS VIRTUEL

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

Lundi	Mardi	Mercredi
Haut du Corps Fort 6h55-7h05 <i>Amanda</i>	Flux Abdos 6h55-7h05 <i>Tabitha</i>	Circuit Abdos 6h55-7h05
HIIT 7h10-7h40 <i>Amanda</i>	Triple cible 7h10 - 7h40 <i>Tabitha</i>	Fort 7h10 - 7h40
Mobilité 7h45 - 7h55 <i>Amanda</i>	Mobilité 7h45 - 7h55 <i>Tabitha</i>	Mobilité 7h45 - 7h55
BodyPump ▶ <i>LES MILLS</i> 9h00 - 9h30	BodyBalance ▶ <i>LES MILLS</i> 9h00 - 9h30	BodyAttack ▶ <i>LES MILLS</i> 9h00 - 9h30
Étirement Dos et posture 11h30-11h45 <i>Ashlee</i>	Étirement 11h30-11h45 <i>Ashlee</i>	Étirement Cou et épaule 11h30-11h45 <i>Amanda</i>
Cardio dynamique 11h50-12h00 <i>Ashlee</i>	Circuit Abdos 11h50-12h00 <i>Ashlee</i>	Corps Inférieur Fort 11h50-12h00 <i>Amanda</i>
Fort 12h10-12h40 <i>Ashlee</i>	Sculpture Cardio 12h10-12h40 <i>Ashlee</i>	Boxe Cardio 12h10-12h40 <i>Amanda</i>
Calme 13h30-13h40 <i>Mat</i>	Calme 13h30-13h40 <i>Mat</i>	Calme 13h30-13h40
Étirement 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>	Étirement 13h50-14h00 <i>Ann</i>	Étirement 13h50-14h00 <i>Pamela</i>
Zumba 14h10-14h40 <i>Caitlynn</i>	Cycle ▶ <i>LES MILLS</i> 14h10-14h40	Sculpture Cardio 14h10-14h40 <i>Pamela</i>
Étirement ▶ <i>LES MILLS</i> 17h00-17h15	BodyBalance ▶ <i>LES MILLS</i> 17h00-17h15	Yoga Fusion 16h30-17h15 <i>Tina</i>
Flux Abdo 18h45-18h55 <i>Trinh</i>	Mobilité 18h45-19h00 <i>Maria</i>	Circuit Abdos 18h45-18h55
Yoga 19h00-19h45 <i>Trinh</i>	Zumba 19h00-19h30 <i>Maria</i>	Sculpture Cardio 19h00-19h30
BodyBalance ▶ <i>LES MILLS</i> 21h00-21h30	BodyCombat ▶ <i>LES MILLS</i> 21h00-21h30	BodyPump ▶ <i>LES MILLS</i> 21h00-21h30

Register and join classes via the myFitness Member

2 septembre au 19 décembre 2025

CLIQUEZ ICI 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	BodyPump ▶ LESMILLS 9h00-9h45	Danse ▶ LESMILLS 9h00-9h45
Deb	Yoga 7h10 - 7h40 Lisa	Sculpture Cardio 7h10 - 7h40 Ann	BodyCombat ▶ LESMILLS 10h00-10h45	BodyAttack ▶ LESMILLS 10h00-10h45
Deb	Flux Abdo 7h45 - 7h55 Lisa	Mobilité 7h45 - 7h55 Ann	BodyAttack ▶ LESMILLS 11h00-11h45	Abdos ▶ LESMILLS 11h00-11h45
LES MILLS	Danse ▶ LESMILLS 9h00 - 9h30	BodyCombat ▶ LESMILLS 9h00 - 9h30	BodyBalance ▶ LESMILLS 12h00-12h45	Cycle ▶ LESMILLS 12h00-12h45
les anda	Étirement 11h30-11h45 Lisa	Étirement Jambes et poignets 11h30-11h45 Maria	Danse ▶ LESMILLS 13h00-1h45	BodyPump ▶ LESMILLS 13h00-1h45
rt anda	Flux Abdos 11h50-12h00 Lisa	Haut du Corps Fort 11h50-12h00 Maria	Abdos ▶ LESMILLS 14h00-14h45	BodyCombat ▶ LESMILLS 14h00-14h45
anda	HIIT 12h10-12h40 Lisa	Triple cible 12h10-12h40 Maria	Cycle ▶ LESMILLS 15h00-15h45	BodyBalance ▶ LESMILLS 15h00-15h45
Mat	Calme 13h30-13h40 Mat	Calme 13h30-13h40 Mat	La pleine conscience Cours de 10 minutes Cours de 15 minutes Cours de 30 minutes Cours de 45 minutes ▶ Vidéo à la demande ▶ LESMILLS Les Mills à la demande	
aige	Étirement 13h50-14h00 Caitlynn	Étirement 13h50-14h00 Criss		
aige	Abdos ▶ LESMILLS 14h10-14h40	Pilates Fusion 14h10-14h40 Criss		
Trinh	Étirement ▶ LESMILLS 17h00-17h15	Étirement ▶ LESMILLS 17h00-17h15		
▶	BodyPump ▶ LESMILLS 18h45-19h00	BodyPump Bras ▶ LESMILLS 18h45-19h00		
▶	Grit Cardio ▶ LESMILLS 19h00-19h30	Grit Fort ▶ LESMILLS 19h00-19h30		
LES MILLS	Cycle ▶ LESMILLS 21h00-21h30	BodyAttack ▶ LESMILLS 21h00-21h30		

ber Portal or App. All sessions stream on Zoom. The passcode to join is *virtual*.

ÉVÉNEMENTS DE SEPTEMBRE 2025



Mission: LIVWell

myFitness

8 - 28 septembre 2025

Votre mission, si vous choisissez de l'accepter...

Mission: LIVWell met votre équipe de 2 à 4 personnes au défi de se mesurer à d'autres équipes pour voir qui peut atteindre 3 objectifs de bien-être par semaine pendant 3 semaines.

Cliquez ci-dessous pour en savoir plus et vous inscrire !

[En savoir plus >](#)



BINGO
ÉQUILIBRÉ



BINGO
ÉQUILIBRÉ

Du 15 au 19 septembre 2025

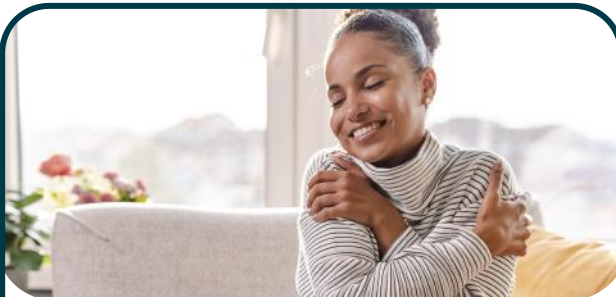
Prenez la pose. Trouvez votre équilibre. Gagnez un prix!

Rejoignez-nous pour un défi amusant et énergisant d'une semaine qui met à l'épreuve votre stabilité et votre concentration ! Le défi BINGO de l'équilibre vous invite à réaliser des poses d'équilibre à partir de notre carte BINGO spéciale 3x3. Votre objectif ? Essayer les poses et viser à compléter une rangée - horizontale, verticale ou diagonale.

[En savoir plus >](#)

ATELIERS DE SEPTEMBRE 2025

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE POUR EN SAVOIR PLUS



L'importance de prendre soin de soi : Stratégies rapides pour se ressourcer

3 septembre 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Dans cette session, apprenez à donner la priorité aux soins personnels grâce à des stratégies simples mais efficaces qui vous aideront à vous ressourcer et à maintenir l'équilibre. Découvrez des techniques rapides pour gérer le stress, stimuler l'énergie et améliorer votre bien-être général, tout en les intégrant dans votre routine chargée.



La cinquantaine en forme : Rester actif et agile

8 septembre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Apprenez à maintenir votre mobilité, votre force et votre agilité à l'aube de la cinquantaine. Découvrez l'importance de programmes d'exercices équilibrés pour garder votre corps fort et fonctionnel. Explorez des stratégies pour prévenir les blessures et améliorer la santé des articulations, tout en vous adaptant aux besoins changeants de votre corps.



Des habitudes saines : Pour une meilleure santé

17 septembre, 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Explorez comment créer des habitudes durables et positives qui conduisent à un changement durable. Apprenez des stratégies pratiques pour mettre en place des habitudes saines en matière de forme physique, de nutrition, de sommeil et de soins personnels. Découvrez comment de petites actions cohérentes peuvent contribuer à améliorer votre bien-être général.



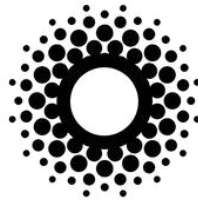
Méditations en marchant : La pleine conscience en mouvement

22 septembre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Découvrez l'art de la méditation marchée, une pratique simple mais puissante qui combine la pleine conscience et le mouvement. Apprenez à concentrer votre attention sur votre respiration, votre environnement et votre corps tout en marchant, créant ainsi une expérience apaisante et ancrée. Découvrez comment cette pratique peut aider à réduire le stress et à améliorer la clarté mentale.

ÉVÉNEMENTS D'OCTOBRE 2025



OPTIMIZE

Salon virtuel du bien-être

by LIVunLtd

21-24 octobre 2025

Rejoignez-nous pour 4 jours d'apprentissage et de connexion avec Optimize - un salon virtuel du bien-être de LIVunLtd. Les 4 jours comprendront des sessions relatives à la nutrition, au bien-être mental, à la forme physique et plus encore. Ces sessions sont GRATUITES et, cerise sur le gâteau, vous pouvez gagner un prix simplement en participant à une session !

[En savoir plus](#) >

Consultez nos sessions Optimize 2025 !



Dans ma cuisine :
Le pouvoir des
aliments fermentés

Présenté par
Amanda Scott

Mardi,
21 octobre



**Des fondations
solides :** Renforcez
votre noyau (pelvien),
protégez votre santé.

Présenté par
Lifemark

Mercredi,
22 octobre



Neural Nitro: Des
stratégies simples pour
déstresser et optimiser
les fonctions
cérébrales.

Présenté par
Ben McDonald

Judi,
23 octobre



Du chaos à la clarté :
Débloquer les
avantages du vidage
de cerveau

Présenté par
Meghan Mackey-Ng

Vendredi,
24 octobre

Plus de détails bientôt !

ATELIERS D'OCTOBRE 2025

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE POUR EN SAVOIR PLUS



Nutrition familiale :

Préparer des repas que tout le monde aimera

1er octobre 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Créez des repas nutritifs et délicieux que toute la famille adorera. Découvrez des conseils simples pour équilibrer saveur et santé, remplacer des ingrédients, impliquer les enfants et planifier des repas adaptés aux goûts et besoins de chacun.



La forme physique à 60 ans et plus :

Bouger pour la longévité

6 octobre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Découvrez l'importance de la musculation, des exercices d'équilibre et de la souplesse pour garder un corps fort et fonctionnel jusqu'à la soixantaine et au-delà. Explorez des stratégies pratiques pour prévenir les blessures et maintenir la mobilité, ce qui vous permettra de rester actif et indépendant à mesure que vous vieillissez.



Célébrer le progrès :

Reconnaître les victoires sans envergure

15 octobre 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Découvrez l'importance de reconnaître les étapes non liées à la balance, comme la force, l'énergie, le sommeil et la confiance. Suivre ces victoires peut stimuler votre motivation, soutenir vos progrès et vous aider à rester engagé dans votre parcours de santé.



Les plantes, une source d'énergie :

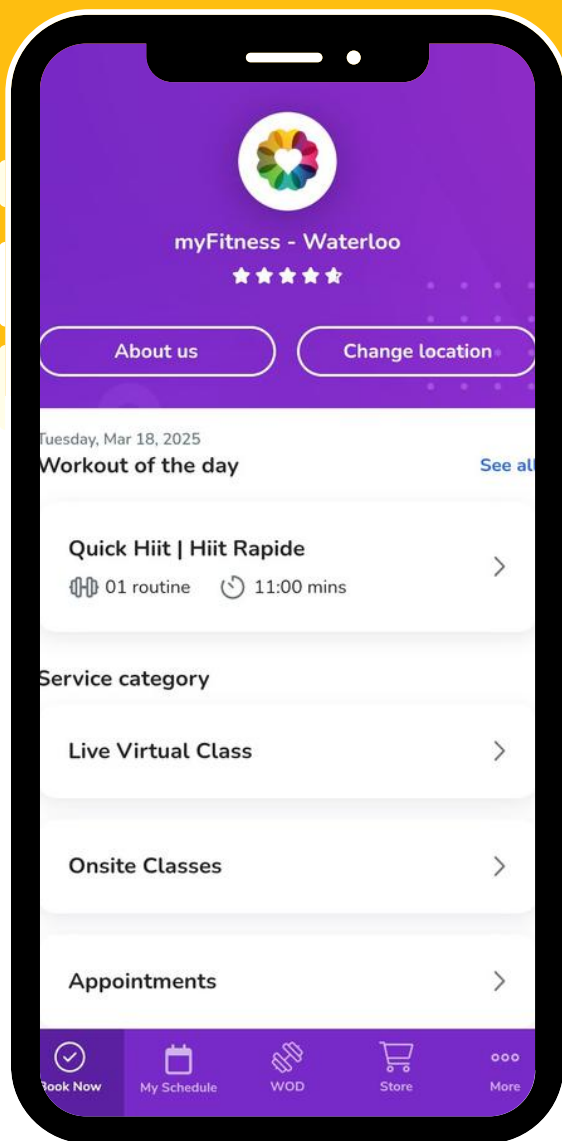
Ajouter plus d'aliments d'origine végétale à votre assiette

27 octobre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Découvrez les bienfaits d'une alimentation plus végétale pour améliorer votre santé et votre énergie. Apprenez à intégrer fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et protéines végétales grâce à des idées de repas simples et savoureuses—que vous soyez végane ou non.

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION RESTER CONNECTÉ



Avec l'application Achieve, vous obtenez :

- **Des séances à portée de main**

Inscrivez-vous à un cours, réservez votre place dans un atelier ou rejoignez un défi, le tout depuis votre téléphone ou votre tablette !

- **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 !



myFitness

entraînement empilable



COURT

tous les entraînements durent 12 minutes ou moins



FACILE À SUIVRE

choisissez votre entraînement, appuyez sur lecture, suivez les modifications et les minuteries



ÉQUIPEMENT OU PAS D'ÉQUIPEMENT

utilisez ce que vous avez ou rien du tout - possibilité de choisir des séances au poids du corps ou avec haltères/poids



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 à la demande ou apprenez-en plus en nous visitant en ligne sur my-fitness.ca/stackable.



ÉVÉNEMENTS DE NOVEMBRE 2025



ROLLVEMBER

1er - 30 novembre 2025

Préparez-vous pour ROLLvember, notre jeu d'un mois qui transforme le fait de se montrer en gagnant gros ! Chaque cours auquel vous assistez fait avancer notre jeton sur le plateau de jeu et vous donne droit à un bulletin de vote pour le pack de prix ROLLvember, qui comprend des mini-bandes de résistance et des balles de massage en liège.

Pas besoin de s'inscrire, il suffit de rejoindre un cours, de s'amuser et de continuer à rouler vers ses objectifs de bien-être !

[En savoir plus](#) >



défi nettoyage du réfrigérateur

10 - 14 novembre 2025

Votre frigo est-il une source d'inspiration... ou de frustration? Relevez le Défi nettoyage du frigo! À l'occasion de la Journée nationale du nettoyage du frigo, le 15 novembre, nous vous invitons à faire le tri et à redonner vie à votre cuisine. Tout commence par un frigo organisé, car c'est là que se prennent bien des décisions santé. Ne manquez pas notre atelier du 10 novembre pour vous inspirer, apprendre des astuces pratiques et vous préparer à relever le défi avec succès!

[En savoir plus](#) >

ATELIERS DE NOVEMBRE 2025

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE POUR EN SAVOIR PLUS



Fit in the Kitchen -

Nacho sain pour la Journée du Nacho

5 novembre, 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Célébrez la Journée du Nacho (6 novembre) avec une démonstration de cuisine en direct! Découvrez comment donner une touche saine à ce classique en préparant des nachos délicieux et nutritifs avec des ingrédients simples. Téléchargez la recette à l'avance pour cuisiner avec nous et apprendre des astuces pour savourer vos nachos sans culpabilité.



La solution du réfrigérateur :

S'organiser pour mieux se nourrir

10 novembre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Découvrez comment un réfrigérateur bien organisé peut faciliter des habitudes alimentaires saines. Apprenez des astuces pratiques pour rendre les choix nutritifs accessibles, réduire le gaspillage et gagner du temps. De la préparation des repas aux solutions de stockage, explorez des stratégies simples pour organiser votre frigo et soutenir vos objectifs nutritionnels.



Stresser moins, célébrer plus :

Conseils pour les fêtes de fin d'année

19 novembre, 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Apprenez à traverser la saison des fêtes avec plus de joie et moins de stress. Découvrez des techniques simples de pleine conscience et des stratégies pratiques pour fixer des limites, cultiver la gratitude et trouver l'équilibre, afin de célébrer pleinement sans vous sentir submergé.



Allégez votre humeur :

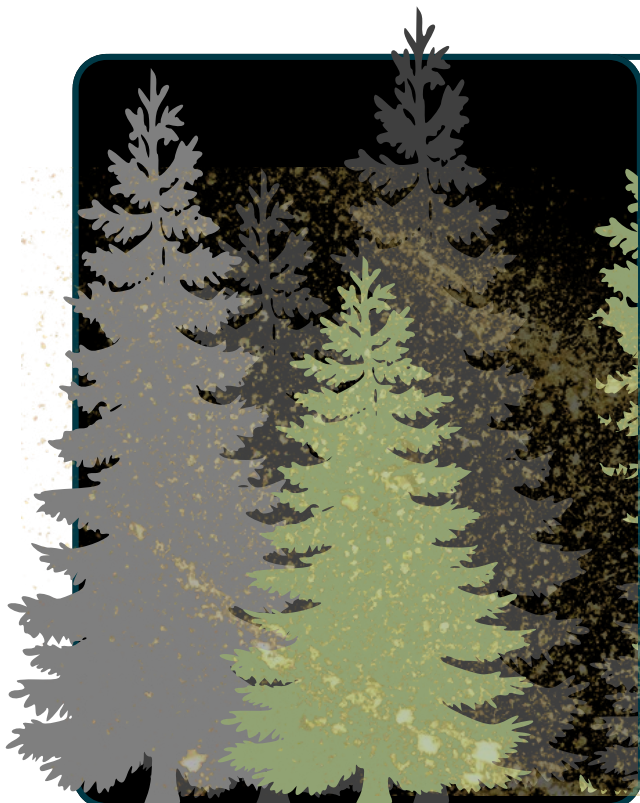
pour améliorer votre bien-être mental pendant les mois sombres

24 novembre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Découvrez des stratégies pour améliorer votre bien-être mental durant les mois les plus sombres. Apprenez à combattre le blues de l'hiver grâce à la lumière, l'activité physique et les soins personnels, et explorez des moyens simples de stimuler votre humeur, renforcer votre résilience et garder un état d'esprit positif.

ÉVÉNEMENTS DE DÉCEMBRE 2025

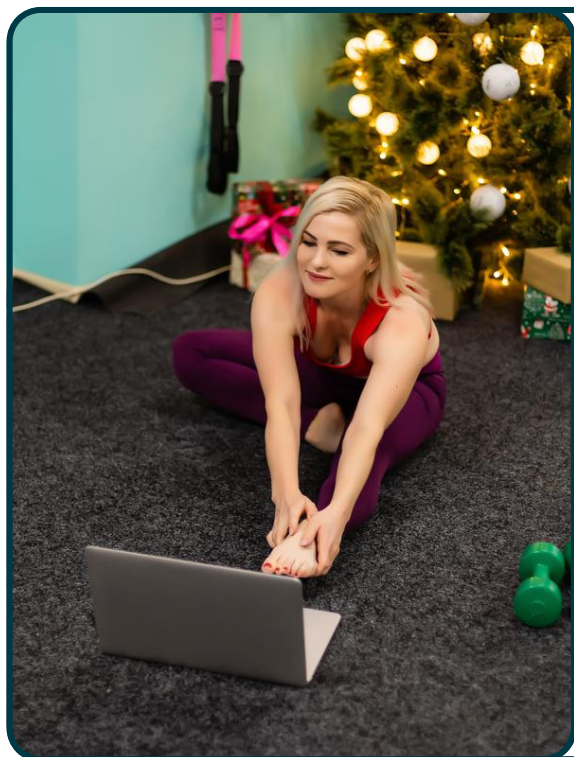


les 12 jours de REMISE EN FORME

1er - 12 décembre 2025

Préparez-vous à un compte à rebours de fitness festif qui se construit comme la chanson classique des fêtes ! Dans Les 12 jours de la forme, vous commencerez par un mouvement le premier jour, puis vous ajouterez un nouvel exercice chaque jour jusqu'à ce que vous fassiez les douze dans le cadre d'un entraînement amusant et complet. C'est rapide, énergisant et le moyen idéal de rester en mouvement et motivé pendant les fêtes de fin d'année.

[En savoir plus](#) ➤



CALENDRIER des JOURS FÉRIÉS

15 - 19 décembre 2025

Nous terminons l'année avec une semaine de plaisir festif ! Du 15 au 19 décembre, nos instructeurs vont décorer les salles (et leurs espaces d'entraînement) avec des airs de Noël, des décors et des tenues à thème.

Il s'agit de notre départ animé avant de faire une pause dans les cours en direct. Venez transpirer, sourire et célébrer la saison avec nous.

[Voir le programme](#) ➤

ATELIERS DE DÉCEMBRE 2025

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE POUR EN SAVOIR PLUS



Manger en pleine conscience pendant les fêtes :

Savourer et apprécier

1er décembre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Apprenez à savourer les repas et gâteries des fêtes sans culpabilité. Découvrez l'alimentation consciente pour profiter de chaque bouchée, écouter les signaux de faim de votre corps et faire des choix équilibrés lors des rassemblements festifs.



Flexibilité festive :

Des étirements simples pour soulager les fêtes

10 décembre 2025

15h HA / 14h HE / 13h HC / 12h HR / 11h HP

Dans cette session, découvrez des étirements faciles pour rester souple et réduire le stress des fêtes. Apprenez des mouvements simples pour soulager les tensions du shopping, des voyages ou des longues heures assises, à pratiquer n'importe où pour une pause rapide dans votre journée.



Rester fort tout au long de l'hiver :

Stratégies de mise en forme pour les mois sombres

15 décembre 2025

11h HA / 10h HE / 9h HC / 8h HR / 7h HP

Découvrez des stratégies pour rester actif et fort pendant l'hiver. Apprenez à adapter vos entraînements au froid, maintenir votre motivation malgré la lumière limitée et conserver force et endurance. Explorez des idées en salle, des conseils pour stimuler votre énergie et créer un programme de remise en forme pour atteindre vos objectifs toute l'année.

Merci pour cette année
2025 exceptionnelle !



Amanda & Mat

RÉCOMPENSES POUR LE BIEN-ÊTRE



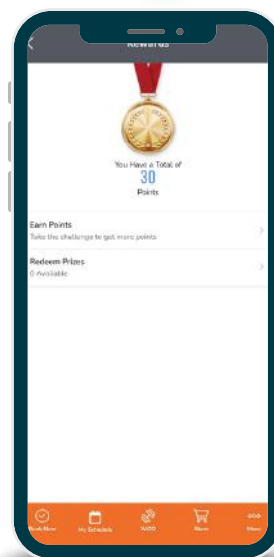
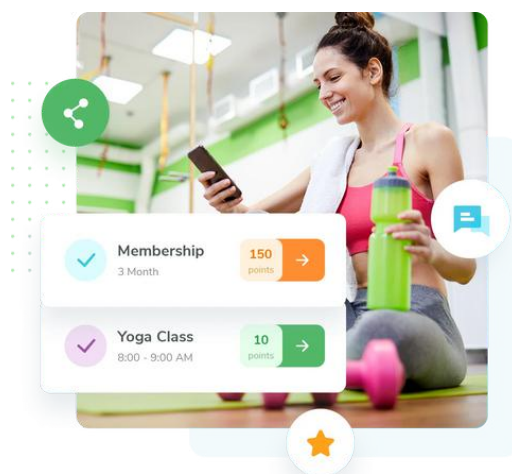
VOS HABITUDES SAINES SONT DEVENUES ENCORE PLUS GRATIFIANTES !

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 myFitness pour savoir à quel point vous êtes proche de votre prochain tirage au sort. 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 !





LIBÉREZ VOTRE PLEIN POTENTIEL

ÉQUIPEMENTS DE FITNESS HAUT DE GAMME POUR LES PROFESSIONNELS ET LES PARTICULIERS

Des installations d'entraînement haut de gamme aux salles de sport à domicile inspirantes, nous fournissons des équipements de cardio et de musculation de pointe conçus pour obtenir des résultats. Que vous équipiez un club, un centre d'entraînement ou votre espace d'entraînement personnel, notre équipe d'experts est prête à vous aider à concrétiser votre vision.

Découvrez notre gamme complète de solutions de remise en forme sur:

LifeFitnessCanada.com

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH®**

LIV_{unLtd}

*my.*Fitness

my-fitness.ca/fr
info@my-fitness.ca

LIV_{unLtd}