

«LA FORME PHYSIQUE EST LA CONDITION PRÉALABLE AU BONHEUR» - JOSEPH PILATES

Envie d'une remise en forme ou de retrouver votre souplesse perdue? Pensez au Studio Être Pilates! Ce centre d'entraînement, qui est situé à Blainville, accueille des gens de tous âges, peu importe leur condition physique.

«Les appareils de la méthode Pilates permettent de faciliter le mouvement ou d'en augmenter l'intensité. Nous obtenons de bons résultats avec les personnes souffrant de maux dos, de genoux, d'épaules ou de douleurs articulaires», affirme la propriétaire, Martine Sarrasin.

Des entraîneurs certifiés vous accompagnent dans votre démarche de remise en forme et vous

aident à atteindre vos objectifs. Les cours se donnent en petits groupes de six personnes, en formule semi-privée ou privée. Vous avez ainsi droit à un service des plus personnalisé.

PORTES OUVERTES LE 15 JANVIER

Rien de tel que de rencontrer l'équipe multidisciplinaire composée d'entraîneurs Pilates, d'ostéopathes et de massothérapeutes et de visiter les installations pour en apprendre plus sur les appareils, leur fonctionnement ainsi que sur les différentes formules de cours offertes. Vous êtes d'ailleurs chaleureusement invités à la journée

portes ouvertes qui se tiendra le dimanche 15 janvier, de 10 h à 14 h.

Vous vous demandez toujours si c'est pour vous? Profitez dès maintenant d'un cours d'essai gratuit, sans aucun engagement de votre part. L'équipe du Studio Être Pilates vous aidera à retrouver le plaisir d'être bien dans votre corps!

Sur place, bénéficiez également de services d'ostéopathie et de massothérapie.

Renseignez-vous pour les détails!

Studio Être Pilates
www.studioetrepilates.com
450 818-2949

SERVICE AUX ENTREPRISES

QUALIFICATION: PARTENAIRE DE VOS PROJETS DE FORMATION!

Pour un programme de perfectionnement en entreprise reconnu, sur mesure et adapté à vos besoins, optez pour Qualification, le service de formation de la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier (CSSWL)!

Les cours sont offerts par des formateurs chevronnés provenant de différentes sphères professionnelles. Ceux-ci mettent leur expertise à votre disposition afin d'aider votre entreprise à devenir plus performante.

«En tant qu'établissement d'enseignement reconnu, nous sommes les mieux placés pour prendre en charge le perfectionnement de vos employés. Nous nous faisons un devoir de créer des formations sur mesure, cohérentes avec les besoins spécifiques de votre organisation», spécifie la CSSWL.

Qualification offre une grande variété de formations réparties en trois catégories: Ventes et service à la clientèle, Gestion et relations humaines, ainsi que Compétences générales et techniques. Les contenus sont développés en fonction des réalités actuelles du marché du travail. De plus, les formations peuvent être diffusées en anglais ou en français.

LES AVANTAGES D'UN PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Les conseillers de Qualification se déplacent en entreprise pour déterminer avec leurs clients les besoins, selon le nombre d'employés impliqués et le budget disponible. Un plan de formation personnalisé est ensuite présenté et les cours peuvent débuter rapidement.

Les formations peuvent être offertes directement sur les lieux de travail, facilitant ainsi leur accessibilité, ou encore, dans les locaux de la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier. Le tout peut se dérouler durant les heures de travail ou à l'extérieur de celles-ci, selon les besoins organisationnels.

Investir en formation, c'est investir dans la compétitivité de votre entreprise! Contactez Sophie Thibault, agente de développement au Service aux entreprises, au 450 621-5600, poste 1426, pour tous les détails.

Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier
www.qualification.ca
450 621-5600, poste 1426

757743_58054_2

Centre d'Art Dianne LaRose

514 835-1490

Cours de dessin et/ou peinture à l'huile, enfants et adolescents de 6 ans à 15 ans

Inscription immédiate  Début des cours semaine du 9 janvier

248, boul. Labelle, Rosemère, J7A 2H4

être en santé

TONUS • FLEXIBILITÉ • VITALITÉ

Saviez-vous que le Pilates sur appareils se pratique à tout âge?



8 BIENFAITS DU PILATES :

- Corrige et améliore la posture
- Tonifie les muscles
- Rafermil les abdominaux
- Améliore la flexibilité et la mobilité
- Soulage les douleurs et les raideurs du dos
- Diminue les effets de l'ostéoporose et les troubles articulaires
- Soigne les troubles musculaires
- Élimine le stress

756534_54731_2

JOURNÉE PORTES OUVERTES
15 JANVIER
10 H À 14 H

studio être pilates

COURS de PILATES SUR APPAREILS | OSTÉO | MASSO

699-a, boul. Curé-Labelle, Blainville - 450 818-2949 - studioetrepilates.com

750999_47636_2

Seulement 2\$ / heure*

Ateliers de perfectionnement subventionnés pour vos employés

Pour qui?

Être à l'emploi d'une entreprise des Laurentides (maximum de 2 employés inscrits par entreprise).

Nombre de participants : de 8 à 12 pour tous les cours

Dans les locaux de la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier
235, montée Lesage, Rosemère

Services aux entreprises | Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier School Board

QUALIFICATION
formations bilingues
bilingual training



<p>Augmentez les ventes par une approche structurée (9 h à 17 h) – 25 janvier 2017</p> <p>14 \$</p>	<p>Améliorez l'efficacité de vos réunions d'équipe (9 h à 16 h) – 28 février 2017</p> <p>12 \$</p>
<p>L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler (9 h à 16 h) – 9 février 2017</p> <p>12 \$</p>	<p>Correspondance efficace par courriel en anglais des affaires (9 h à 17 h) – 9 mars 2017</p> <p>14 \$</p>
<p>Stimulez le travail d'équipe par les types de personnalité (9 h à 16 h) – 14 février 2017</p> <p>12 \$</p>	

FAITES VITE!
Inscrivez vos employés avant le 20 janvier 2017.
INFO : 450 621-5600 poste 1426
Les places sont limitées *Certaines conditions s'appliquent.

INSCRIPTION :
qualificationformation.ca/laurentides

qualification.ca

Avec la participation financière d'Emploi-Québec Laurentides