



PROGRAMME VIRTUEL DE REMISE EN FORME ET DE BIEN-ÊTRE



HIVER
2025

LIV on Ltd

Table des matières

- 02 | Bienvenue
- 03 | Horaire
- 05 | Entraînements empilables
- 06 | Série wellSMART
- 07 | Événements de janvier
- 08 | Événements de février
- 09 | Événements de mars
- 10 | Entraînement du jour
- 11 | Récompenses de bien-être
- 12 | Autres services

[APPRENEZ-EN DAVANTAGE SUR MY-FITNESS.CA/FR](https://my-fitness.ca/fr)

Bienvenue sur myFitness !



LIVunLtd est le leader canadien en gestion de programmes de conditionnement physique et de bien-être. Avec plus de 45 ans d'expérience, nous employons du personnel primé et leader de l'industrie, d'un océan à l'autre, afin que vous puissiez être sûr que les services que vous utilisez sont sûrs et efficaces.

Bienvenue à myFitness – le programme de bien-être des employés de la Sun Life.

myFitness Virtuel est gratuit pour tous les employés de SunLife et leurs conjoints/personnes à charge.

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 opportunités incroyables proposées.

Activez votre abonnement virtuel myFitness dès aujourd'hui !



Les horaires des cours sont affichés à l'heure de l'Est. [CLIQUEZ ICI](#) pour voir les horaires dans votre fuseau horaire et les descriptions des cours.

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Flux Abdos 6h50-7h00 <i>Amanda</i>	Haut du Corps Fort 6h50-7h00 <i>Paige</i>	Circuit Abdos 6h50-7h00 <i>Deb</i>	Corps Inférieur Fort 6h50-7h00 <i>Lisa</i>	Flux Abdos 6h50-7h00 <i>Ann</i>	BodyPump 9h00-9h45 ↳ LESMILLS	Danse 9h00-9h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 10h00-10h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 10h00-10h45 ↳ LESMILLS	Danse 9h00-9h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 10h00-10h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	Cycle 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
HIIT 7h10-7h40 <i>Amanda</i>	Sculpture Cardio 7h10 - 7h40 <i>Paige</i>	Fort 7h10 - 7h40 <i>Deb</i>	Yoga 7h10 - 7h40 <i>Lisa</i>	HIIT 7h10 - 7h40 <i>Ann</i>	BodyCombat 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Amanda</i>	Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Paige</i>	Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Deb</i>	Flux Abdo 7h50 - 8h00 <i>Lisa</i>	Mobilité 7h50 - 8h00 <i>Ann</i>	BodyAttack 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
BodyPump 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	BodyBalance 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	BodyAttack 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	Danse 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	BodyCombat 9h00 - 9h30 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Étiement Jambes et poignets 11h30-11h45 <i>Caitlynn</i>	Étiement 11h30-11h45 <i>Amanda</i>	Étiement Cou et épaules 11h30-11h45 <i>Amanda</i>	Étiement 11h30-11h45 <i>Lisa</i>	Étiement Dos et posture 11h30-11h45 <i>Maria</i>	Danse 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Circuit Abdos 11h50-12h00 <i>Caitlynn</i>	Corps Inférieur 11h50-12h00 <i>Amanda</i>	Flux Abdo 11h50-12h00 <i>Amanda</i>	Corps Supérieur 11h50-12h00 <i>Lisa</i>	Circuit Abdos 11h50-12h00 <i>Maria</i>	Abdos 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Sculpture Cardio 12h10-12h40 <i>Brenda</i>	Boxe Cardio 12h10-12h40 <i>Amanda</i>	HIIT 12h10-12h40 <i>Brenda</i>	Sculpture Cardio 12h10-12h40 <i>Lisa</i>	Fort 12h10-12h40 <i>Maria</i>	Abdos 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Calme Respirer 13h30-13h40 <i>Mat</i>	Calme 13h30-13h40 ↳ LESMILLS	Calme Visualiser 13h30-13h40 <i>Mat</i>	Calme 13h30-13h40 ↳ LESMILLS	Calme Rapide 13h30-13h40 <i>Mat</i>	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Étiement 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>	Étiement 13h50-14h00 <i>Ann</i>	Étiement 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>	Étiement 13h50-14h00 <i>Amanda</i>	Étiement 13h50-14h00 <i>Paige</i>	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Fort 14h10-14h40 <i>Caitlynn</i>	Cycle 14h10-14h40 ↳ LESMILLS	Zumba 14h10-14h40 <i>Caitlynn</i>	Abdos 14h10-14h40 ↳ LESMILLS	Faible impact 14h10-14h40 ↳ LESMILLS	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Étiement Corps Supérieur 17h00-17h15 ↳ LESMILLS	BodyBalance 17h00-17h15 ↳ LESMILLS	Yoga Fusion 16h30-1715 <i>Trinh</i>	Étiement Mobilité de la hanche 17h00-17h15 ↳ LESMILLS	Étiement Mobilité du dos 17h00-17h15 ↳ LESMILLS	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Flux Abdo 18h45-18h55 <i>Trinh</i>	BodyPump Corps Supérieur 18h45-19h00 ↳ LESMILLS	Circuit Abdos 18h45-18h55 ↳ LESMILLS	BodyPump Corps Inférieur 18h45-19h00 ↳ LESMILLS	BodyPump Bras 18h45-19h00 ↳ LESMILLS	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
Yoga 19h00-19h45 <i>Trinh</i>	Grit Athlétique 19h00-19h30 ↳ LESMILLS	Sculpture Cardio 19h00-19h30 ↳ LESMILLS	Grit Cardio 19h00-19h30 ↳ LESMILLS	Grit Fort 19h00-19h30 ↳ LESMILLS	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS
BodyBalance 21h00-21h30 ↳ LESMILLS	BodyCombat 21h00-21h30 ↳ LESMILLS	BodyPump 21h00-21h30 ↳ LESMILLS	Cycle 21h00-21h30 ↳ LESMILLS	BodyAttack 21h00-21h30 ↳ LESMILLS	Calme 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 12h00-12h45 ↳ LESMILLS	BodyAttack 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	Abdos 11h00-11h45 ↳ LESMILLS	BodyPump 13h00-1h45 ↳ LESMILLS	BodyCombat 14h00-14h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	Cycle 15h00-15h45 ↳ LESMILLS	BodyBalance 15h00-15h45 ↳ LESMILLS

Rendez-vous sur my-fitness.com/fr/virtual pour consulter les descriptions complètes des cours.

- La pleine conscience
- Cours de 10 minutes
- Cours de 15 minutes
- Cours de 30 minutes
- Cours de 45 minutes
- Vidéo à la demande
- Les Mills à la demande

Inscrivez-vous et participez aux cours via le portail ou l'application myFitness. Toutes les sessions se déroulent sur Zoom. Le code d'accès est *virtual*.

myFitness + LES MILLS



À partir du 1er janvier, plus de 300 vidéos Les Mills On Demand seront disponibles sur la plateforme myFitness. Ces séances ne remplacent aucune de nos séances en direct et vous offriront :

Une plus grande variété d'exercices :

Les Mills propose une large gamme de cours, notamment de musculation, de HIIT, de danse, de yoga, de Pilates et même des entraînements pour enfants.

Contenu innovant :

Des options telles que des expériences de cyclisme immersives (par exemple, The Trip) offrent des offres uniques que l'on ne trouve généralement pas dans les sessions en direct.

Options adaptées aux familles :

Des programmes dédiés aux enfants et aux jeunes vous permettent d'intégrer le fitness dans les routines de votre famille.

Ces cours peuvent être trouvés dans notre horaire et réservés comme une session de streaming en direct, ou dans votre section À la demande sous la rubrique Les Mills.

CLIQUEZ ICI pour regarder une courte vidéo sur Les Mills On Demand.



entraînement empilable



COURT

toutes les séances d'entraînement durent 12 minutes ou moins



FACILE À SUIVRE

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



ÉQUIPEMENT OU PAS D'ÉQUIPEMENT

utilisez ce que vous avez ou rien du tout - possibilité de choisir le poids du corps ou des séances d'haltères/pondérées



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 Sur demande ou apprenez-en davantage en nous visitant en ligne à myfitness.ca/fr/stackable.



wellSMART

Plans de bien-être autoguidés

Les programmes wellSMART sont des programmes de bien-être de 14 jours, à votre rythme, qui fournissent des conseils simples et une programmation utile via des e-mails quotidiens. Une fois que vous avez terminé vos programmes wellSMART, assurez-vous de réserver votre séance gratuite de coaching bien-être pour continuer votre progression.

Comme chacun a une vision différente de son parcours de bien-être, wellSMART propose 3 flux parmi lesquels choisir :



MOVEsmart est spécialement conçu pour vous aider à faire plus de mouvement dans votre journée avec des conseils simples et exploitables envoyés quotidiennement dans votre boîte de réception.



SLEEPsmart est spécialement conçu pour vous aider à améliorer votre qualité de sommeil, tout en vous aidant à vous endormir plus rapidement.



EATsmart vous fournit des conseils pour améliorer vos habitudes alimentaires de diverses manières, notamment des conseils pour une alimentation consciente, des informations nutritionnelles et des mesures à prendre.

Apprenez-en davantage sur nos programmes wellSMART et commencez votre voyage dès aujourd'hui sur my-fitness.ca/fr/wellness ou scannez le code QR.



ÉVÉNEMENTS DE JANVIER 2025



Le défi des habitudes de 21 jours

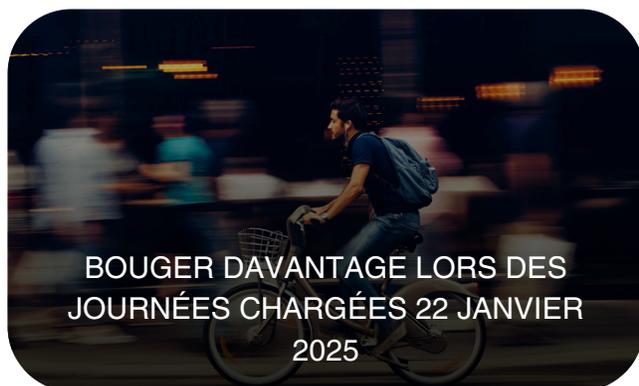
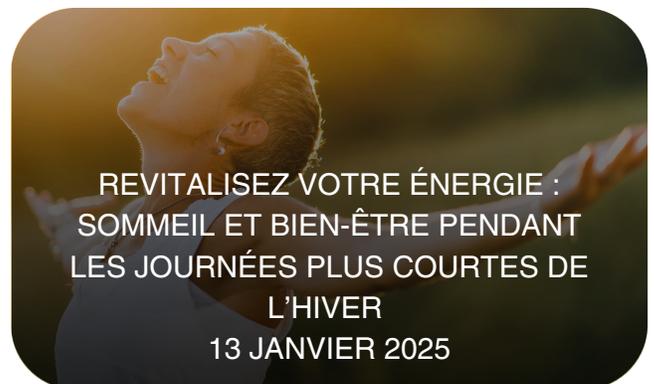
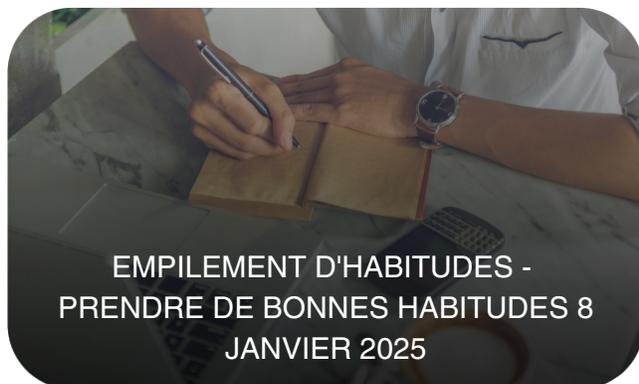
Rejoignez-nous pour la session Kick Off le 10 janvier 2025 !

Pouvez-vous donner la priorité à votre santé pendant seulement 21 jours ? Abandonnez l'état d'esprit « Je commencerai lundi prochain » avec 21 habitudes quotidiennes de la taille d'une bouchée que tout le monde peut respecter grâce au défi des habitudes de 21 jours !

Comprend un guide de réussite, des e-mails hebdomadaires, des feuilles de travail et un soutien continu !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

ATELIERS CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



ÉVÉNEMENTS DE FÉVRIER 2025

#COURSE POUR LA SANTÉ CŒUR

Course pour la Santé Cœur

Préparez-vous pour le Mois de la santé cardiaque et préparez-vous à vous lancer sur la piste de course virtuelle !

Du 1er au 28 février, rejoignez le défi Course pour la Santé Cœur, où chaque cours ou atelier est une étape sur votre chemin vers une meilleure santé. Terminez 10 séances et vous ferez un tour en trombe et gagnerez un bulletin de participation à notre tirage au sort !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

POIDS DU CORPS

DÉFI



Mini-défi de Poids du Corps

Rejoignez notre défi Bodyweight Blast, un programme de 3 semaines conçu pour développer la force et l'endurance avec des exercices de poids corporel simples et progressifs pour de vrais résultats !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

ATELIERS

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



ALIMENTATION SAINÉ POUR LE CŒUR : CONSEILS NUTRITIONNELS POUR UN CŒUR PLUS FORT
5 FÉVRIER 2025



CARDIO VS FORCE : À QUOI DEVRIEZ-VOUS DONNER LA PRIORITÉ ?
10 FÉVRIER 2025



ÉQUILIBRER VOTRE ASSIETTE - SUIVI FACILE DES MACROS
19 FÉVRIER 2025



PRATIQUES DE GRATITUDE : CULTIVER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF
24 FÉVRIER 2025

ÉVÉNEMENTS DE MARS 2025

myFitness

DÉFI MACRO DE 28 JOURS



Le défi macro de 28 jours

Abandonnez les régimes universels et découvrez votre plan nutritionnel en seulement 28 jours !

Rejoignez le défi Macro et apprenez exactement ce qu'est un régime alimentaire basé sur les macros afin que vous puissiez calculer vos propres macros uniques, ajuster vos portions, créer vos propres plans de repas et les mettre en œuvre dans un programme qui vous convient !

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

myFitness

Défi 7 jours pour le sommeil

Défi 7 jours pour le sommeil

Découvrez votre plan nutritionnel personnalisé dans le défi macro de 28 jours, où vous apprendrez à alimenter votre corps, à brûler les graisses et à développer vos muscles, le tout sans régime restrictif.

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus !

ATELIERS

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



myFitness
Virtual

LIV_{unLtd}

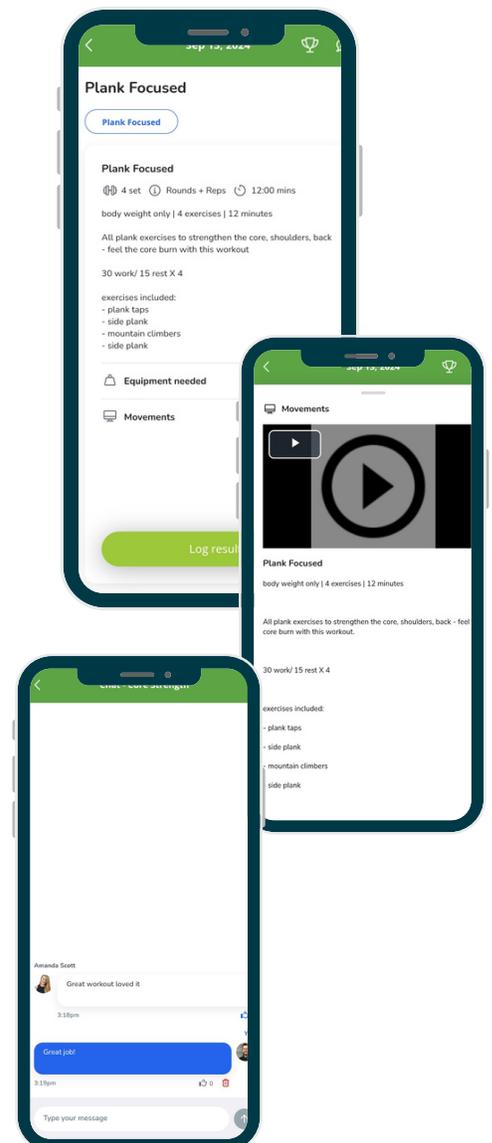
ENTRAÎNEMENT DU JOUR



STAY ACTIVE WITH FLEXIBLE WORKOUT OF THE DAY

Gardez votre routine de remise en forme adaptable et agréable avec notre programme d'entraînement du jour (WOD), disponible à tout moment via notre application. Chaque jour apporte un nouvel entraînement que vous pouvez faire selon votre emploi du temps, avec des vidéos de suivi et des conseils utiles pour guider vos progrès.

Pour plus de motivation, nous incluons des mini-défis pour rendre les choses plus intéressantes. Une fois terminé, vous pouvez partager votre expérience dans le chat intégré à l'application pour gagner des points pour notre programme de récompenses. C'est le moyen idéal de rester actif, à votre rythme, tout en travaillant pour atteindre vos objectifs de remise en forme.



RÉCOMPENSES POUR LE BIEN-ÊTRE



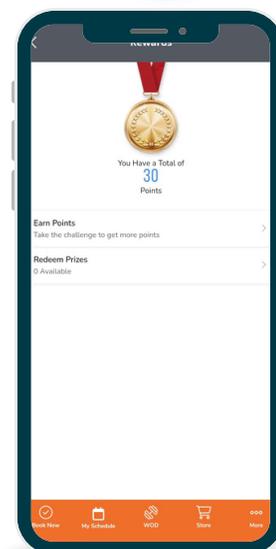
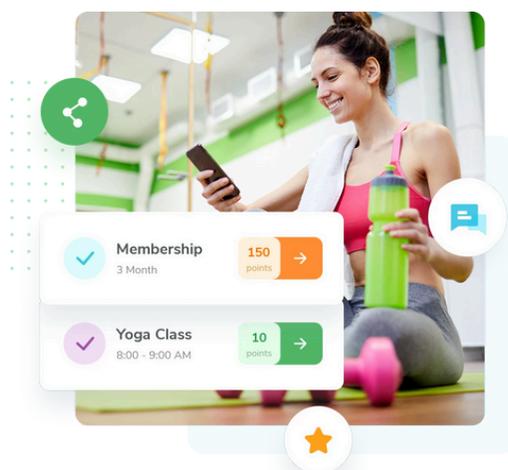
VOS HABITUDES SAINES SONT DEVENUES ENCORE PLUS GRATIFIANTES !

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 !



Autres services de remise en forme

SESSIONS À LA DEMANDE

À la recherche d'une solution fitness à tout moment de la journée ? Ne pas s'inquiéter. Avec une bibliothèque toujours croissante de séances de remise en forme, de bien-être et d'éducation à la demande, vous pouvez trouver ce dont vous avez besoin sur la plateforme Nutrien Fitness Employee Wellness. Les séances à la demande incluent toutes les séances de fitness, de bien-être et d'ateliers diffusées en direct. Regardez des vidéos depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone en utilisant le portail ou l'application des membres.

Des vidéos à la demande sont disponibles sans frais supplémentaires.

PROGRAMMES DE FITNESS SPÉCIFIQUES À UN OBJECTIF AUTONOMIQUE

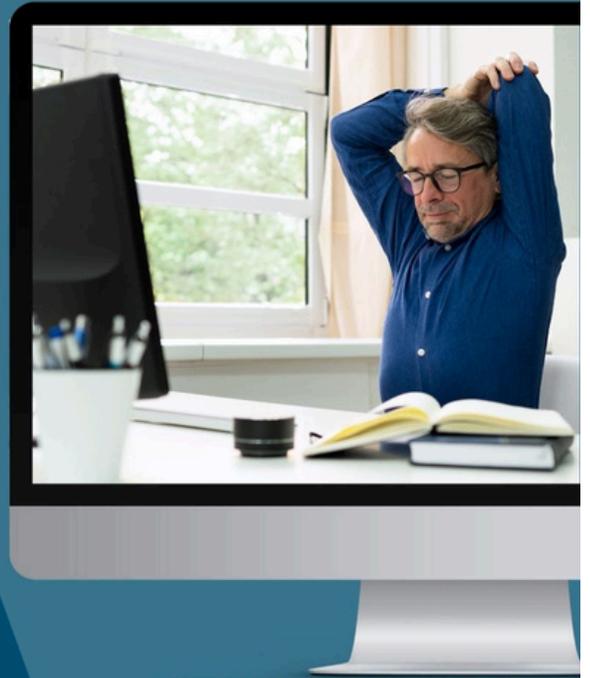
Tous les deux mois, un nouveau programme de remise en forme spécifique à un objectif et sur le thème de la santé sera publié pour que vous puissiez le télécharger et l'utiliser à votre rythme. Les programmes comprennent le programme de santé cardiaque, Apprendre à courir 5 km et plus encore.

APPORTEZ MYFITNESS À VOTRE PROCHAINE RÉUNION!

myFitness a le plaisir de proposer des séances virtuelles gratuites de 5 à 15 minutes lors de vos réunions, événements, etc.

- pleine conscience
- Pas de pause d'étirement de transpiration

**ENVOYEZ-NOUS UN COURRIEL À
INFO@MY-FITNESS.CA POUR RÉSERVER**



myFitness LIV_{unLtd}

À TOUT MOMENT N'IMPORTE OÙ N'IMPORTE QUELLE SESSION

○○○

myFitness propose une bibliothèque toujours croissante de séances de fitness, de pleine conscience, d'étirement et d'éducation à la demande !

Rejoignez myFitness
aujourd'hui
GRATUITEMENT !



Visitez my-fitness.ca/fr pour en savoir plus!



myFitness LIV_{unLtd}