

GUIDE DES PROGRAMMES

PROGRAMME VIRTUEL DE REMISE EN FORME ET DE BIEN-ÊTRE

**Adoptez de
meilleures habitudes
alimentaires avec
Manger
intelligemment,
commencer petit**
~ Page 7



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 :

Les bonnes habitudes se construisent petit à petit. Joignez-vous au groupe communautaire Manger intelligemment, commencer petit pour découvrir comment de petits changements peuvent avoir un grand impact! Pour en savoir plus, consultez la page 7.

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 Horaire des cours

Consultez l'horaire complet des cours de septembre à décembre 2026

06 Groupes communautaires

Joignez-vous à la communauté cet automne pour explorer différents sujets liés au mieux-être.

08 Septembre 2026

Commencez l'automne du bon pied avec des programmes comme le Défi 21 jours pour de meilleures habitudes.

10 Octobre 2026

Plongez dans l'automne avec le Défi macros, la Foire de mieux-être Optimize et bien plus!

13 Novembre 2026

C'est le moment de jouer avec notre Défi Deal or No Deal!

15 Décembre 2026

Profitez des Fêtes avec plus de pleine conscience grâce à nos ateliers et courez la chance de gagner un prix!

17 Récompenses mieux-être

Chaque mois, courez la chance de gagner une carte-cadeau de 25 \$ simplement en prenant soin de vous.

Découvrez-en davantage sur Health Hub à healthhubcanada.com



CLASS SCHEDULE

Calendrier virtuel Club

Du 8 septembre au 18 décembre 2026

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

Lundi	Mardi	Mecredi
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 énergisa 7h45 - 7h55
Sculpture Cardio 10h00 - 10h30	Étirement 9h30 - 9h40 <i>Ann</i>	HIIT 10h00 - 10h30
Étirement 11h30-11h45 <i>Heather</i>	Étirement 11h30-11h45 <i>Nicole</i>	Étirement 11h30-11h45
Cardio Blast 11h50-12h00 <i>Heather</i>	Corps Inférieur Fort 11h50-12h00 <i>Nicole</i>	Flux Abdos 11h50-12h00
Pilates Fusion 12h10-12h40 <i>Heather</i>	HIIT 12h10-12h40 <i>Nicole</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>	Sculpture Cardio 16h30-1700	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

Toutes les sessions sont diffu



healthhubcan

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	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
	Étirement 9h30 - 9h40 Nicole	Ride 10h00 - 10h30	Flux Abdos 12h00-12h10	Circuit Abdos 12h00-12h10
Lisa	Étirement 11h30-11h45 Nicole	Étirement 11h30-11h45 Alissa	Yoga Fusion 13h00-13h45	Triple cible 13h00-13h30
Lisa	Haut du Corps Fort 11h50-12h00 Nicole	Circuit Abdos 11h50-12h00 Alissa	Haut du Corps Fort 14h00-14h10	Corps Inférieur Fort 14h00-14h10
Lisa	Sculpture Pilates 12h10-12h40 Nicole	Boxe Cardio 12h10-12h40 Alissa	Ride 15h00-15h30	Pilates Fusion 15h00-15h30
Mat	Calme 13h30-13h40 Mat	Calme 13h30-13h40 Mat	Rendez-vous sur HealthHubCanada.com pour consulter la description complète des cours. - 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		
	Strong 19h00-19h45 Caitlynn	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 **virtual**.



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 !



Manger sainement *commencer par de petits pas*

De saines habitudes alimentaires qui s'intègrent facilement à votre quotidien.

Du 11 septembre au 2 octobre 2026

Pour en savoir plus, consultez la page 7.

LE PLAN DE RÉSILIENCE

4 semaines pour plus d'énergie, moins de stress et des résultats durables

Du 23 octobre au 13 novembre 2026

Pour en savoir plus, consultez la page 9.



ÉVÉNEMENTS DE SEPTEMBRE 2026



DÉFI DES 21 JOURS

POUR LES HABITUDES

September 14 - October 5, 2026

Pouvez-vous mettre votre santé au premier plan pendant seulement 21 jours ?

Abandonnez l'état d'esprit "je commencerai lundi prochain" avec 21 habitudes quotidiennes, que tout le monde peut respecter grâce au défi des 21 jours Habitudes ! Comprend un guide de réussite, des courriels hebdomadaires, des feuilles de travail et un soutien continu !

En savoir plus >



Manger sainement *commencer par de petits pas*

A Virtual Community Group

De saines habitudes alimentaires qui s'intègrent facilement à votre quotidien.

Bien manger ne signifie pas nécessairement compter les calories, suivre des plans alimentaires stricts ou tout changer du jour au lendemain. Les changements les plus significatifs commencent parfois par de petites habitudes quotidiennes. Apportez vos défis aux discussions hebdomadaires et explorez de nouvelles façons de penser, sans règles strictes, pour améliorer votre alimentation et faire des choix plus éclairés.

En savoir plus >

ATELIERS DE SEPTEMBRE 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



Faites vos courses matin : S'orienter en toute confiance au supermarché

8 septembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Apprenez à vous orienter en toute confiance au supermarché et à faire des choix éclairés. Cette session vous explique ce qu'il faut rechercher sur les étiquettes, comment comparer rapidement les produits et comment identifier facilement les produits de qualité dans les différents rayons.



DISCUSSION OPTIMALE DE CAFÉ

— Sirotez, apprenez et connectez-vous

Rééquilibrage du système nerveux : Expirer pour trouver plus de SÉRÉNITÉ avec notre intervenante invitée Karen Furneaux

14 septembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Cette session s'appuie sur les 20 années d'expérience de Karen dans le sport olympique et sur son parcours face à un diagnostic difficile en matière de santé mentale. Elle met l'accent sur la manière dont la respiration et le corps peuvent apaiser le système nerveux afin de favoriser des performances optimales et un sentiment de bien-être.



Journée mondiale de la gratitude : Des exercices rapides pour célébrer cet événement

21 septembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Participez à des exercices de gratitude simples et guidés, conçus pour vous aider à faire une pause, à réfléchir et à apprécier l'instant présent. Cette session propose des exercices faciles et pratiques pour célébrer la gratitude en temps réel.



En forme pour la vie : Comment la musculation facilite les tâches quotidiennes

28 septembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

La musculation permet d'améliorer la force, la stabilité et la fluidité des mouvements quotidiens. Vous souhaitez vous lancer, vous cherchez de la motivation ou vous avez besoin de conseils simples pour rendre la musculation plus accessible ? Rejoignez-nous !

ÉVÉNEMENTS D'OCTOBRE 2026



DÉFI MACRO DE 28 JOURS

Commencez à tout moment après le 13 octobre 2026

Oubliez les régimes standardisés et découvrez vos macros personnalisées en seulement 28 jours !

Rejoignez le Défi Macro et découvrez en détail en quoi consiste un programme alimentaire basé sur les macros afin de pouvoir calculer vos propres macros, ajuster vos portions, créer vos propres plans de repas et les intégrer dans un emploi du temps qui VOUS convient !

En savoir plus >



LE PLAN DE RÉSILIENCE

Un groupe communautaire virtuel

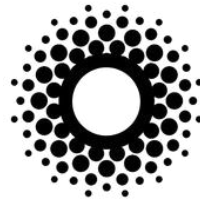
4 semaines pour gagner en énergie, réduire le stress et atteindre un succès durable

Le burn-out ne survient pas du jour au lendemain. Il s'installe souvent progressivement, sous l'effet d'un stress chronique, d'un épuisement énergétique, d'un manque de limites et d'un temps insuffisant pour se ressourcer.

Rejoignez-nous pendant quatre semaines pour découvrir des outils pratiques, mener une réflexion constructive et bénéficier du soutien d'une communauté, tout en élaborant un plan d'action pour gagner en énergie, réduire le stress et atteindre un succès durable.

En savoir plus >

ÉVÉNEMENTS D'OCTOBRE 2026



OPTIMIZE

Salon virtuel du bien-être

by LIV^{unltd}

20-23 octobre 2026

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 >

Découvrez nos sessions Optimize 2026!



Se remettre d'un épuisement professionnel :
comment privilégier l'activité physique pour préserver sa santé mentale

Présenté par
Karen Furneaux

Mardi
20 octobre



Créer un espace propice à la réflexion

Présenté par
Allison Stuckless

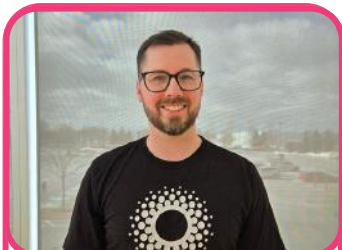
Mercredi
21 octobre



L'entraînement par intervalles de sprint : la clé d'une bonne santé cardiovasculaire pour les adultes très occupés

Présenté par
le Dr Richard Bucciarelli

Judi
22 octobre



Relancer vos réunions :
comment rendre votre journée de travail plus saine

Présenté par
Mat Cassidy

Vendredi,
23 octobre

Plus d'informations à venir !

ATELIERS D'OCTOBRE 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



Le pouvoir de la gratitude

5 octobre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez les bienfaits de la gratitude et comment elle peut influencer positivement l'état d'esprit, le niveau de stress et le bien-être général. Cette session met en avant des moyens simples de cultiver la gratitude pendant la période de Thanksgiving et au-delà.



Les macronutriments en toute simplicité :

Déterminez vos macronutriments

13 octobre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Suivez un processus simple, étape par étape, pour calculer vos macronutriments et comprendre ce que signifient ces chiffres. Cette session présente les protéines, les glucides et les lipides de manière claire et accessible, et vous explique comment commencer à les intégrer dans votre quotidien.



Optimize : Salon virtuel du bien-être

Du 19 au 22 octobre 2026

Rejoignez-nous pour quatre jours d'apprentissage et d'échanges avec Optimize, un salon virtuel du bien-être organisé par LIVunLtd. Ces quatre jours seront consacrés à des sessions sur la nutrition, le bien-être mental, la forme physique et bien d'autres thèmes. Ces sessions sont GRATUITES et, cerise sur le gâteau, vous pourriez gagner un lot simplement en participant à une session.



Shift Strong :

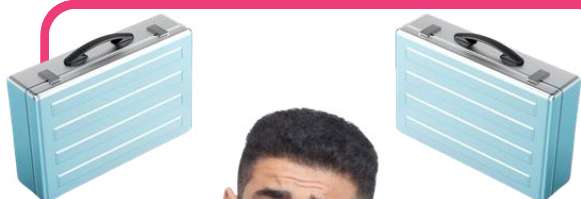
Conseils de remise en forme et de nutrition pour les travailleurs postés

26 octobre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des approches réalistes pour rester actif et bien manger tout en gérant le travail posté. Cette session propose des conseils pratiques pour favoriser l'énergie, la récupération et la régularité, quelle que soit l'heure à laquelle commence votre journée.

ÉVÉNEMENTS DE NOVEMBRE 2026



DEAL ^{or} NO DEAL ÉDITION BIEN-ÊTRE

Du 1er au 31 novembre 2026

Vous pensez être à la hauteur du défi ?

Deal or No Deal : Édition Bien-être revisite le fitness et le bien-être sous la forme d'un jeu télévisé ludique. Chaque semaine, vous relèverez un nouveau défi conçu pour vous faire bouger, réfléchir et adopter des habitudes saines.

Relever le défi vous donnera la chance d'ouvrir une mallette mystère.

[En savoir plus](#) >

HEALTHHUB
CLUBSANTÉ

STRESSÉ(E)?

PRENEZ 10 MINUTES
POUR UNE SÉANCE
CALME SUR LE CLUB
SANTÉ VIRTUEL



Faites le vide
dans votre
esprit



Réduire
le stress



Se sentir plus
en équilibre



Encore plus
d'énergie pour
votre service

Inscrivez-vous dès aujourd'hui GRATUITEMENT !
Rendez-vous sur healthhubcanada.com/fr/classes

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

ATELIERS DE NOVEMBRE 2026

CLIQUEZ SUR UNE IMAGE CI-DESSOUS POUR EN SAVOIR PLUS



Une période des fêtes sans stress :

Des habitudes quotidiennes simples

2 novembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des moyens concrets de prendre soin de votre bien-être pendant la période chargée des fêtes. Cette session explore de petites habitudes durables qui peuvent vous aider à garder les pieds sur terre, à rester plein d'énergie et à vous concentrer sur ce qui compte le plus.



Profitez du froid :

Bouger davantage quand il fait froid

9 novembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des exercices 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 intention et équilibre.



Surgelés, en conserve et frais :

Est-ce vraiment important ?

16 novembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez les différences (et les similitudes) entre les aliments surgelés, en conserve et frais. Cette session explique comment chaque option peut s'intégrer dans votre alimentation quotidienne, en mettant l'accent sur la praticité, le coût et la qualité, afin que vous puissiez faire des choix simples et en toute confiance lorsque vous faites vos courses.



L'activité physique au service de la glycémie :

Des moyens simples pour se lancer

23 novembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez comment de simples stratégies d'activité physique peuvent contribuer à maintenir une glycémie saine tout au long de la journée. Cette session met en avant des approches pratiques et fondées sur des données scientifiques pour intégrer l'exercice physique de manière plus ciblée, avec notamment des conseils faciles à intégrer à votre routine quotidienne.

ÉVÉNEMENTS DE DÉCEMBRE 2026

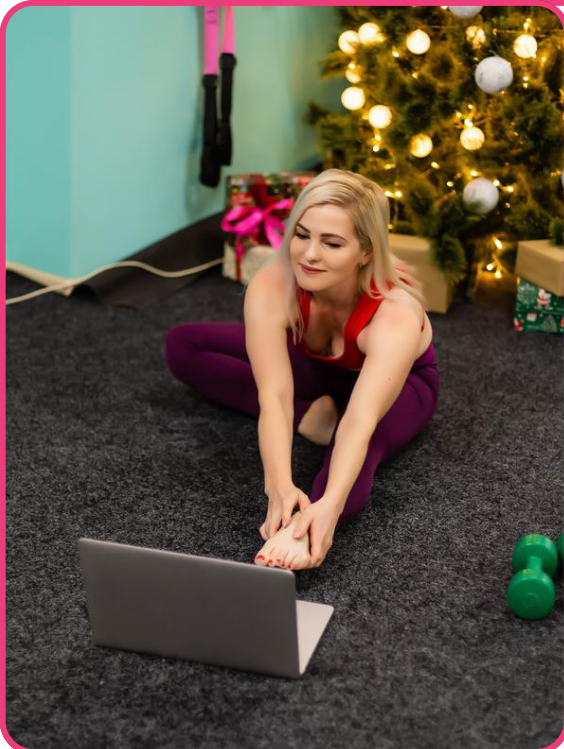


les 12 jours de REMISE EN FORME

Du 1er au 12 décembre 2026

Préparez-vous à un compte à rebours sportif festif qui s'articule exactement comme la célèbre chanson de Noël ! Dans Les 12 jours de fitness, vous commencerez par un seul mouvement le premier jour, puis vous ajouterez un nouvel exercice chaque jour jusqu'à en enchaîner les douze lors d'une séance d'entraînement ludique faisant travailler tout le corps. C'est rapide, dynamisant et le moyen idéal pour rester actif et motivé tout au long des fêtes de fin d'année.

En savoir plus >



HORAIRE DES FÊTES

Du 14 au 18 décembre 2026

Nous terminons l'année en beauté avec une semaine de festivités ! Du 14 au 18 décembre, nos coaches mettront l'ambiance (dans leurs salles de cours) avec des musiques de Noël, des décorations et des tenues thématiques.

C'est notre façon animée de clôturer l'année avant de faire une pause dans les cours en direct : venez transpirer, sourire et célébrer les fêtes avec nous !

Voir l'horaire >

DECEMBER 2026 WORKSHOPS

CLICK ON AN IMAGE BELOW TO LEARN MORE



La gratitude en action :

Se préparer mentalement pour les fêtes

30 novembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des pratiques simples de gratitude qui vous aideront à aborder la période des fêtes avec plus de sérénité et de pleine conscience. Cette session propose des moyens concrets de mettre l'accent sur les liens, la reconnaissance et les moments qui comptent le plus.



Esprit des fêtes :

Profiter de la saison au fur et à mesure qu'elle avance

7 décembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez le rôle de la nourriture pendant la période des fêtes et comment elle est source de réconfort, de tradition et de liens. Cette session met l'accent sur le fait de savourer les repas de saison et les moments de partage en pleine conscience et avec gratitude, tout en profitant de la diversité et de l'expérience culinaire qu'offrent les fêtes.



Vacances actives :

Des façons ludiques de rester actif

14 décembre 2026

14 h HA / 13 h HE / 12 h HC/HR / 10 h HP

Découvrez des façons ludiques et flexibles d'intégrer l'activité physique aux réunions et traditions des fêtes. Cette session propose des idées pour vous aider à rester actif de manière agréable, conviviale et sans stress tout au long de la saison.

**Merci pour cette année
2026 exceptionnelle !**



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

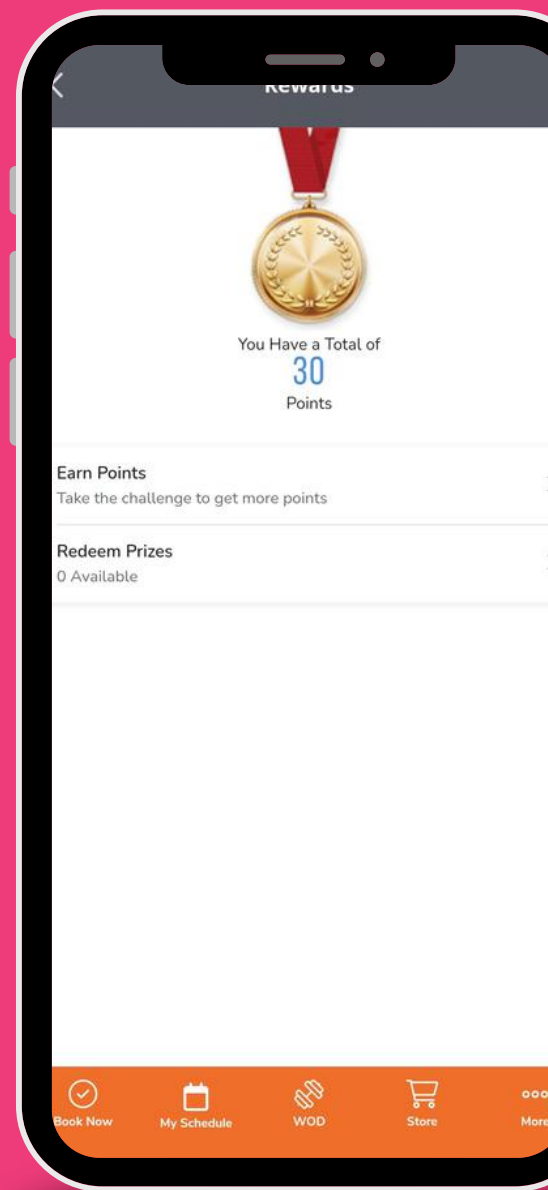
10 POINTS = 1 TICKET DE TIRAGE AU SORT

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 !



HEALTHHUB



CLUBSANTÉ

fitness@tjxcanda.ca

healthhubcanda.com

LIV_{unLtd}