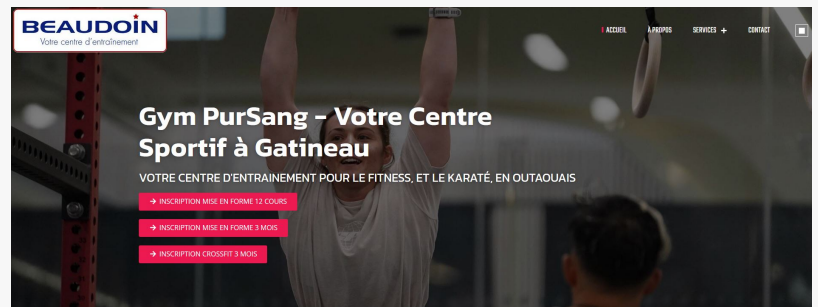


Lancement de Destination Santé Express : un programme de bien-être en 6 semaines

Le Centre Beaudoin à Gatineau ouvre les inscriptions pour la prochaine cohorte du programme Destination Santé Express, dès le 28 janvier.

GATINEAU, QC, CANADA, January 14, 2025 /EINPresswire.com/ -- Le [Centre d'entraînement Beaudoin-Gym PurSang à Gatineau](#) annonce une nouvelle cohorte de son programme Destination Santé Express, conçu pour les femmes souhaitant retrouver confiance en elles et en leurs capacités physiques. Créé il y a 5 ans par les entraîneuses Marie-Ève Beaudoin et Vicky-Anne, ce programme s'adresse à celles qui hésitent à débiter l'entraînement, qui peinent à maintenir des régimes ou qui pensent que le sport n'est pas adapté pour elles.



« Nous avons conçu ce programme pour offrir un espace sécurisant, loin des jugements, où les femmes peuvent progresser à leur rythme, s'épanouir et prioriser leur santé », explique Marie-Ève Beaudoin.

Le programme Destination Santé Express s'étale sur 6 semaines et inclut :

- 3 entraînements hebdomadaires dans un groupe exclusivement féminin.
- Une évaluation physique et corporelle personnalisée.
- Des ateliers avec des expertes, dont une psychologue et une nutritionniste, pour améliorer la confiance en soi, la perception corporelle et la relation avec la nourriture.
- Un groupe Facebook privé pour échanger et se motiver.
- Un gala de clôture festif et des surprises pour célébrer les réussites de chaque participante.

Avec plus de 200 femmes ayant déjà bénéficié du programme, Destination Santé Express prouve que prendre soin de soi est accessible à toutes, peu importe le niveau de départ.



Nous avons conçu ce programme pour offrir un espace sécurisant, loin des jugements, où les femmes peuvent progresser à leur rythme, s'épanouir et prioriser leur santé"

Marie-Ève Beaudoin

« Nous voulons que chaque femme sache qu'elle peut se sentir bien dans son corps et trouver du plaisir à bouger. Tout cela dans un environnement bienveillant où elle se sent à sa place », ajoute Vicky-Anne.

Une variété d'activités pour tous les besoins

En complément du programme Destination Santé Express, le gym propose une gamme d'activités adaptées à tous les âges et niveaux :

- [Karaté](#) : Des cours de karaté dispensés par des experts, parfaits pour développer discipline, force et confiance, accessibles à tous, des enfants aux adultes.
- [Mise en forme](#) : Des programmes variés et inclusifs pour améliorer votre santé et votre bien-être, quel que soit votre niveau de départ.
- Cross-training : Des entraînements intensifs pour développer force et endurance, avec des équipements modernes adaptés au CrossFit, à l'haltérophilie, et à d'autres disciplines spécialisées.
- Programmes spécialisés : Des solutions sur mesure pour répondre aux besoins particuliers, y compris des camps de jour pour les jeunes et des programmes sport-études pour les futurs athlètes.

Cette diversité de services permet au gym de s'adresser à une clientèle variée, tout en offrant un environnement accueillant et motivant pour tous.

La prochaine cohorte débutera le 28 janvier. Les places sont limitées.

Marie-Ève Beaudoin

Centre d'entraînement Beaudoin-Gym PurSang

+1 819-669-9090

[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/776579887>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.