

Cher(è)s membres,

Suite à la consigne émise par les autorités de la santé publique dimanche le 15 mars 2020, nous avons immédiatement procédé à la fermeture de nos succursales. Depuis, nous vous avons communiqué des informations par courriel, sur notre site web et via les médias sociaux. Dans un contexte de crise où l'information change et évolue très rapidement, la prudence et le calme s'imposent et nous vous sommes extrêmement reconnaissants pour votre patience et votre compréhension.

Tout au long de cette période de fermeture temporaire, dont nous ne connaissons malheureusement pas la durée, je vous invite à consulter notre [site web](#) sur lequel nous continuerons de publier les prochaines nouvelles. Pour toutes questions relatives à votre abonnement, je vous invite à consulter la section « [Foire aux questions](#) » également disponible sur la page d'accueil de notre site web. Si vous n'y trouvez pas l'information que vous cherchez, notre service à la clientèle fera tous les efforts pour vous répondre dans les meilleurs délais.

Je vous encourage aussi très fortement à continuer de prendre soin de vous en profitant de la plateforme d'entraînement en ligne [ULTIME FIT](#), incluse dans votre abonnement, et à vous joindre dès maintenant à notre communauté active et membres utilisateurs. Vous pourrez ainsi profiter d'une variété de programmes et d'une multitude de vidéos d'entraînement développés par nos kinésologues et découvrir nos plans alimentaires et plus de 300 recettes approuvées par nos nutritionnistes. Vous y trouverez même des techniques de relaxation avec les séances de méditation qui pourraient s'avérer particulièrement utiles pour vous aider à gérer le stress qu'occasionne le contexte actuel.

Comme proposition additionnelle, nous publions quotidiennement sur la [page d'accueil de notre site web](#) une vidéo vous suggérant l'entraînement du jour et deux articles sur l'entraînement et la nutrition. Cette séance d'exercice est gratuite et accessible à tous, alors brisons virtuellement l'isolement en faisant tous le même entraînement du jour! Ces initiatives ont comme objectif de vous accompagner et de vous offrir de l'information utile tout en vous aidant à demeurer en forme durant cette période de confinement.

EFFORT COLLECTIF

À titre de membre de Nautilus Plus, vous avez fait le choix, tout comme nous, d'accorder une grande valeur à votre santé, en adoptant de saines habitudes de vie au quotidien. Plus que jamais, nos comportements ont assurément un impact sur notre capacité à affronter ce virus. Toutefois, soyons conscients que nous demeurons malgré tout, des vecteurs potentiels de transmission. Je me permets donc respectueusement, mais avec insistance, de vous demander ainsi qu'à tous nos employés de **respecter les consignes** et de faire confiance à notre premier ministre M. François Legault, à notre directeur national de la santé publique M. Horacio Arruda et à notre ministre de la santé Mme Danielle McCann. Pour les aider à passer le message, je sollicite votre participation et vous invite à utiliser les moyens de

communication dont nous disposons (médias sociaux, téléphone et autres) pour influencer positivement nos familles et nos amis afin d'accélérer la diffusion du message (#propagelinfopaslevirus). Dès aujourd'hui, nous avons la capacité de passer à l'action, d'additionner nos voix à celles des autorités publiques et d'accélérer **l'application des consignes** par tous.

**« GARDONS NOS DISTANCES, LAVONS-NOUS LES MAINS
ET NE LES PORTONS PAS À NOTRE VISAGE ».**

Nautilus Plus est le plus grand réseau de centres d'entraînement au Québec de propriété québécoise, gérée par des québécois et créée, il y a maintenant plus de 40 ans, dans le but de faire œuvre utile et de rendre de vrais services à la population québécoise. Notre mission demeure de participer activement au bien-être de la population en mettant tout en œuvre pour améliorer votre santé et votre qualité de vie. En mon nom personnel et en celui de tous nos employés, je vous remercie de votre confiance et de rester fidèle à notre organisation pendant cette période de fermeture temporaire.

Au plaisir de vous retrouver bientôt dans nos installations. Prenez soin de vous, de vos proches et demeurons solidaires afin qu'ensemble, nous puissions réussir à traverser cette épreuve.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Martin Légaré", with a long horizontal stroke extending to the right.

Martin Légaré
Président - directeur général
Les Entreprises Nautilus Plus