

MISE EN FORME POUR FONDEURS

Par Catherine Auclair et Camille Pépin



Athlètes du Centre National d'entraînement Pierre Harvey
et étudiantes à l'Université Laval



Avec la collaboration de **Charles Castonguay**,
Préparateur physique du CNEPH et M. Sc. Kinésiologue

Afin de financer notre saison de compétitions, nous vous offrons des séances d'entraînement qui vous permettront de commencer l'hiver en super forme peu importe le sport que vous pratiquez (ski de fond, ski alpin, raquette,...). Ce groupe d'entraînement vise toute personne **débutante à intermédiaire** qui aimerait améliorer son cardio et son endurance musculaire tout en repoussant quelque peu ses propres limites!

Vous verrez, s'entraîner avec un groupe dynamique, c'est super motivant!!!

Types d'entraînements : course à pied, ski walking, ski stridding et exercices de musculation et d'équilibre
Un plan des séances vous sera distribué suivant votre inscription!

Quand? : Tous les mardis du 13 septembre au 18 octobre 2011 à 18h30

Où? : Plaines d'Abraham

Coût : 120\$ pour 6 séances de 1h30



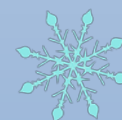
INSCRIPTION

Envoyer les informations suivantes à supercathou2@hotmail.com :

Prénom et Nom : _____

Date de naissance : _____

Adresse courriel : _____



Date limite d'inscription : 8 septembre 2011

Limite d'inscription : 25 personnes

Mode de paiement : par chèque au nom de Catherine Auclair ou par argent comptant remis à la première séance



Pour toute autre question, n'hésitez pas à contactez Camille au **(581) 307-2331**