



# Conditionnement physique

## Session - Hiver 2012

### Abdos-fesses-cuisses PLUS

Séances de musculation comprenant des exercices pour la région des fesses, des cuisses, des abdominaux, des bras et du dos. Les exercices sont exécutés à l'aide de poids, ballons, élastiques, ou autres.

Jour : Mercredi 18 h à 19 h  
Période: 25 janvier au 11 avril 2012 (12 cours)  
Nombre de participants par groupe : minimum 10, maximum 24  
Animation : Marie-Claude Mongeon  
Coût par groupe : 90 \$ adulte et 75 \$ étudiant  
(15 % de rabais pour inscription au 2<sup>e</sup> cours par semaine)  
Local : J-237

**SEMAINE PORTE OUVERTE**  
ESSAI gratuit pour tous  
Lundi 16 janvier  
et mercredi 18 janvier  
SELON L'HORAIRE



### Cardio-Tonus

Cours comprenant une période cardiovasculaire faite d'enchainements de mouvements que l'on retrouve dans les cours de type aérobique ou step. Une séance de musculation axée sur toutes les parties du corps est effectuée à l'aide de poids, élastiques ou autres.

**Groupe 1**

Jour : Lundi 19 h 30 à 20 h 30  
Période: 23 janvier au 16 avril 2012 (12 cours) pause lundi 9 avril

**Groupe 2**

Jour : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30  
Période: 25 janvier au 11 avril 2012 (12 cours)

Nombre de participants par groupe : 20  
Animation : Marie-Claude Mongeon  
Coût : 90 \$ adulte et 75 \$ étudiant (15 % de rabais pour inscription au 2<sup>e</sup> cours par semaine)  
Local : Gymnase C-092

### PRÉINSCRIPTION

réservé aux participants  
de la session automne 2011  
Par téléphone ou sur place  
**dès lundi le 5 décembre à 10 h**  
418-723-1880, poste 2551