

Programmation activités physiques Automne 2019

Session
du 16 septembre
au 16 décembre
2019

12 SEMAINES

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
CHUL	MIDI				YOGA (12 h 10 à 12 h 55)
	PM	CARDIO-MUSCULATION (16 h 15 à 17 h)		ZUMBA (16 h 15 à 17 h)	
L'HDQ	MIDI	YOGA (12 h 10 à 12 h 55)		YOGA (12 h 10 à 12 h 55)	
	PM				
HSS	MIDI			PILATES (12 h 10 à 12 h 55)	
	PM	YOGA TONUS (16 h 15 à 17 h)	ZUMBA (16 h 15 à 17 h)		
HSFA	MIDI			YOGA (12 h 10 à 12 h 55)	
	PM	ABDOS-FESSES (16 h 15 à 17 h)			
HEJ	MIDI				
	PM			ZUMBA (16 h 15 à 17 h)	

COÛT D'INSCRIPTION POUR LA SESSION

80\$ (taxes incluses) / cours
et rabais supplémentaires
pour inscription multiple.

Le paiement doit être fait
par carte de crédit
au moment de l'inscription.

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Les inscriptions se dérouleront du
26 août au 11 septembre 2019.

INSCRIPTION EN LIGNE

- Sur le site www.loisirsduburgerlessaules.com, cliquez sur l'onglet **Programmation**.
- Dans l'encadré **Inscriptions**, cliquez sur **Programmations** et choisissez la programmation **CHU de Québec-Université Laval**.
- Saisissez le mot de passe **chu quebec** (en minuscules avec un espace) pour accéder à l'inscription.
- Vous n'avez pas de compte? Créez votre compte afin de terminer votre inscription.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Communiquez directement avec
les **Loisirs Duburger-Les Saules**
au **418 682-2429** pour procéder
à votre inscription.

POUR INFORMATION

info@loisirsduburgerlessaules.com
418 682-2429

DESCRIPTION DES COURS

ABDOS-FESSES

Entraînement cardiovasculaire et musculaire axé sur les abdominaux et les fessiers.

CARDIO-MUSCULATION

Entraînement cardiovasculaire et musculaire, diversifié et motivant, permettant d'améliorer sa condition physique.

PILATES

Exercices de renforcement des muscles posturaux basés sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la flexibilité.

ZUMBA

Entraînement cardiovasculaire axé sur les danses latines.

YOGA (MATÉRIEL REQUIS : TAPIS DE SOL)

Sous forme d'étirements, d'exercices musculaires, de respiration et d'équilibre, le yoga favorise la détente physique et psychique.

YOGA TONUS (MATÉRIEL REQUIS : TAPIS DE SOL)

Entraînement de yoga sur musique favorisant le renforcement musculaire, la souplesse et la détente.



PRIVILEGES
Mes avantages au CHU de Québec



Un programme pour vous!

Privilèges vous offre les avantages suivants sur présentation de votre carte d'employé :

- Des services en milieu de travail
- Des activités de mise en forme et d'autres cours en milieu de travail
- Des rabais et avantages corporatifs

Pour connaître l'ensemble des avantages qui vous sont offerts en travaillant au CHU de Québec-Université Laval, pour participer aux activités et pour faire appel aux services qui animent l'organisation, consultez le www.privileges.chudequebec.ca

Le CHU de Québec-Université Laval,
un milieu de vie dynamique!

