

# Programmation activités physiques Automne 2018

**Session  
du 17 septembre  
au 14 décembre  
2018**

**12 SEMAINES**

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>CHUL</b>	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)	
<b>L'HDQ</b>	MIDI	YOGA (12 h 10 à 12 h 55)		YOGA (12 h 10 à 12 h 55)	
	PM				
<b>HSS</b>	MIDI	POUND FIT (12 h 10 à 12 h 55)		PILATES (12 h 10 à 12 h 55)	
	PM	YOGA TONUS (16 h 15 à 17 h)	ZUMBA (16 h 15 à 17 h)		
<b>HSFA</b>	MIDI			YOGA (12 h 10 à 12 h 55)	
	PM	ABDOS-FESSES (16 h 15 à 17 h)			
<b>HEJ</b>	MIDI				
	PM	ABDOS-FESSES (16 h 15 à 17 h)		ZUMBA (16 h 15 à 17 h)	

## COÛT D'INSCRIPTION POUR LA SESSION

80\$ (tx 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

Du 28 août 2018  
au 12 septembre 2018

## INSCRIPTION EN LIGNE

- Sur le site [www.loisirsdubergerlessaules.com](http://www.loisirsdubergerlessaules.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.
- Créez votre compte afin de terminer votre inscription.

## INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

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

## POUR INFORMATION

[info@loisirsdubergerlessaules.com](mailto:info@loisirsdubergerlessaules.com)  
**418 682-2429**

## DESCRIPTION DES COURS

### ABDOS-FESSES

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire axé sur les abdominaux et les fessiers.

### CARDIO-MUSCULATION

Entraînement cardio-vasculaire 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.

### POUND FIT

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire très rythmé pour tous les niveaux se pratiquant avec des baguettes.

### 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.

### ZUMBA

Entraînement cardio-vasculaire axé sur les danses latines.



**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 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](http://www.privileges.chudequebec.ca)

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

