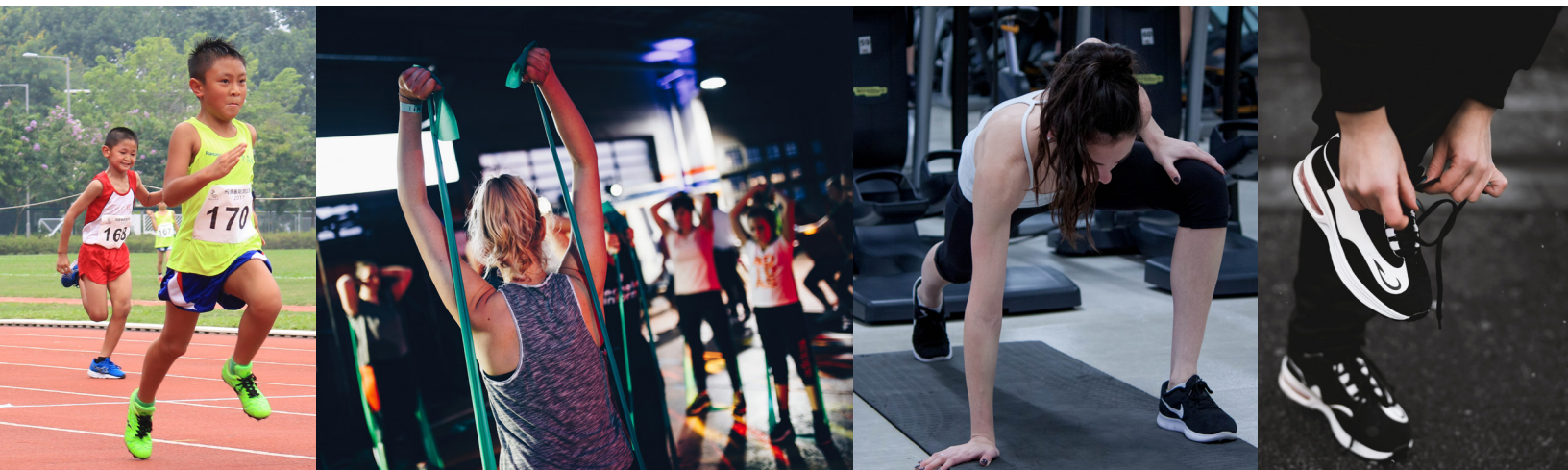


LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LES JEUNES

En participant à cette séance **GRATUITE** de deux heures, les jeunes **âgés de 13 à 17 ans**, qui ont obtenu le consentement de leurs parents/leur tuteur découvriront l'importance du conditionnement physique fait en toute sécurité au moyen d'appareils d'entraînement cardiovasculaire et de musculation.

Contenu du cours :

- Connaissance élémentaire de l'équipement
- Comment appliquer les principes de l'entraînement
- Bien choisir les poids et connaître les bonnes techniques
- Consignes de sécurité générale pour l'équipement



Le jeudi, 4 juillet : 9 h 30 – 11 h 30

Le mardi, 20 août : 13 h - 15 h

Chaque participant doit apporter un formulaire de consentement dûment rempli et signé par un parent/tuteur. On demande aux participants de venir dans le hall d'entrée principal en portant une tenue de sport qui convienne, dont des chaussures d'intérieur, et avec une bouteille d'eau.

Pour s'inscrire à l'un des prochains cours, venir à la réception du Services des loisirs ou appeler au (705) 424-1200, poste 1536.