



Feuille d'inscription  
Session hiver 2017

**INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT EN SALLE ET À UN MODE DE VIE SAIN**  
**JEUDI 13H00 À 14H00 (groupe 1) et 14h00 à 15h00 (groupe 2)**

**Professeur :** Léa-Marie Trottier, kinésiologue.

**Description du cours:** Cours s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, curieuses et désireuses de connaître les différentes notions d'entraînement de base au niveau cardiovasculaire et musculaire. Ce cours a pour but précis de développer son autonomie et sa confiance quant à ses choix, afin de créer un programme d'entraînement en fonction de ses objectifs personnels. Les cours, moitié pratiques et moitié théoriques, se déroulent dans la salle d'entraînement.

**Informations sur le cours :**

<b>Clientèle :</b>	Personne de 50 ans et +
<b>Horaire :</b>	<b>groupe 1 :</b> jeudi 13h00 à 14h00 <b>Groupe 2 :</b> jeudi 14h00 à 15h00
<b>Début :</b>	2 février 2017
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Lieu :</b>	Salle de conditionnement physique
<b>Coût :</b>	86.97\$ + tx. (100.00\$) (incluant la conception d'un programme d'entraînement personnalisé)

**Inscriptions jusqu'au 27 janvier 2017 (places limitées).**

Nom du participant : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Adresse du participant: \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ No de tél. : \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_

Je \_\_\_\_\_ (nom du participant, parent ou tuteur) ai pris connaissance de la nature de l'activité *Introduction à l'entraînement en salle et à un mode de vie sain* et affirme être en mesure de prendre part à ce cours.

Signature du participant : \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : \_\_\_\_\_ Lien : \_\_\_\_\_

No. De tél. : \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_