



Suivez le plan !

Le mois de janvier nous amène à repenser nos habitudes de vie pour devenir une meilleure version de nous-mêmes et mettre du mouvement dans notre quotidien. Par où commencer ? Comment ? Et surtout, comment continuer ? Mon équilibre ULaval, le Service des activités sportives et le Département de kinésiologie ont quelque chose pour vous : un plan! Atteignez vos objectifs d'activité physique selon vos besoins grâce à un service d'accompagnement personnalisé de qualité professionnelle.

Pour seulement 75 \$ (valeur de 300 \$), vous serez accompagné par une ou un étudiant de 2^e année, supervisé par un kinésiologue, dans un projet s'échelonnant sur une période de 6 semaines. Ce projet comprend 3 rencontres personnalisées **incluant un programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire**. Toute une aubaine !

Ça commence très bientôt, êtes-vous prêts à prendre soin de vous MAINTENANT ?

DÉTAILS DES RENCONTRES	SÉQUENCE 1	SÉQUENCE 2	SÉQUENCE 3	SÉQUENCE 4	HEURES PROPOSÉES (durée maximale des rencontres : 90 min.)
1^{re} Rencontre initiale Détermination des besoins, évaluation cardiovasculaire et/ou musculaire	Mardi 20 janvier	Mercredi 21 janvier	Mardi 27 janvier	Mercredi 28 janvier	Vous pourrez prendre rendez-vous entre 8h30 et 20h pour la journée que vous aurez choisie lors de votre inscription. * L'heure sélectionnée pour votre rencontre initiale sera la même pour les deux autres rencontres .
2^e rencontre Remise et expérimentation du programme d'entraînement	Mardi 3 février	Mercredi 4 février	Mardi 10 février	Mercredi 11 février	L'heure de votre 2 ^e rencontre est la même que celle de votre rencontre initiale.
3^e rencontre Rencontre de suivi en salle d'entraînement	Mardi 17 février	Mercredi 18 février	Mardi 24 février	Mercredi 25 février	L'heure de votre 3 ^e rencontre est la même que celle de votre rencontre initiale.

Les rencontres auront lieu au PEPS (local 0215) et au GYM du PEPS.

Seulement 75 places disponibles, faites vite!

Inscrivez-vous [ICI](#)

Vous avez des questions? N'hésitez pas à nous contacter à cette adresse : projets@kin.ulaval.ca