

TOUS LES  
SAMEDIS  
MATIN  
**9h**

*Stages de*  
**COURSE À PIED**

**GRATUITS**

**sports experts**   
PEPS - UNIVERSITÉ LAVAL

**DÉPART**  
**DEVANT LE MAGASIN**

2<sup>e</sup> étage par les escaliers de la billetterie principale

# REMISE EN FORME PAR LA COURSE À PIED ET LA MARCHÉ



Animé par  
**Jacques Mainguy**

Éducateur physique, entraîneur,  
coureur et ambassadeur  
du Sports Experts C4

- Principe d'entraînement
- Groupe d'entraînement
- Récupération de blessures
- Technique de course
- Fréquence cardiaque
- Stage théorique et pratique
- Programme d'entraînement gratuit

**UN SEUL STAGE SUFFIT POUR  
ÊTRE AUTONOME**

**AUCUNE INSCRIPTION REQUISE**



Arrivez dès  
8h30 pour

- Essai de chaussures **NEW BALANCE**
- Essai de montres GPS **POLAR**



**POLAR**

**OUVERT  
À TOUS**

**sports experts** 

PEPS • UNIVERSITÉ LAVAL

Cité Universitaire Laval • Pavillon d'Éducation Physique  
Local 2710, PEPS, Québec, (QC) G1K 7T4

**418 656-9914**  /sportexpertspeps



**STATIONNEMENT GRATUIT\*** pour nos clients.

\* Certaines conditions  
s'appliquent.