



**RESTE
ACTIF!**

RSEQ[®]
LAC-SAINT-LOUIS

Programme d'entraînements fonctionnels virtuels proposés
aux écoles du RSEQ Lac-Saint-Louis, en collaboration avec
RX1 Nation junior

Fais partie du mouvement virtuel !

Viens t'entraîner en ligne avec la communauté du RSEQ Lac-Saint-Louis et la gang de RX1 nation junior, en direct de ton salon, ta chambre ou ton sous-sol!

Tu joues habituellement au football, au basketball ou au soccer?
Inscris-toi!

Tu préfères le badminton, le volleyball ou la natation?
Inscris-toi!

Tu ne fais rien de tout ça et tu aimerais essayer quelque chose de nouveau?
Inscris-toi!

- Équipement minimal requis! Juste une bouteille d'eau pour bien t'hydrater, un 4 L d'eau avec une poignée pour un peu de résistance (facultatif), un peu d'espace et ton énergie!
- Joins toi à une communauté étudiante active et inspirante!
- Une communauté qui, comme toi, veut se mettre en forme ou garder la forme en réalisant des sessions d'entraînement fonctionnel (force, endurance, vitesse, puissance et cardio)
- Idéal pour ceux et celles qui attendent impatiemment le retour de leur saison sportive préférée.

Session 2 : ENTRAÎNEMENT

Dans le confort de ta maison, viens t'entraîner tout en t'amusant avec une équipe d'entraîneurs inspirants, expérimentés et motivants.

Session d'entraînements d'une durée de à déterminer, à raison de 2 entraînements d'une heure par semaine :

- À partir du 1er février

Coût par participant : 92\$ (pour un total de 8 semaines – entraîneur inclus)

Les écoles seront facturées par le RSEQ Lac-Saint-Louis.

Possibilité pour une école de réserver une plage horaire pour ses élèves (minimum de 15 participants par session et maximum de 20).

Nous pourrions également assigner un groupe aux participants qui ne seraient pas en nombre suffisants pour avoir leur session « école ».

Plages horaires disponibles* :

Lundi et Mercredi	Mardi et Jeudi
16h15 à 17h15	16h15 à 17h15
17h30 à 18h30	17h30 à 18h30
18h45 à 19h45	18h45 à 19h45

**possibilité d'horaire matinal ou différent selon la demande des écoles et la disponibilité des entraîneurs.*

ÉTAPE 1 : INSCRIPTION DES ÉCOLES À LA SESSION ENTRAÎNEMENT

DATE LIMITE Mercredi 27 janvier 2021

ÉTAPE 2 : INSCRIPTION DES PARTICIPANTS

DATE LIMITE Mercredi 27 janvier 2021

Prise de présence par les entraîneurs pour suivi avec le RSEQ Lac-Saint-Louis et les écoles.