

Ce service vous est offert par :



**MUNICIPALITÉ
DE LYSER**
819-389-5787

Merci à nos commanditaires :



**CORPORATION DES
LOISIRS DE LYSER**



Desjardins

**CAISSE
DESJARDINS DU SUD DE
LOTBINIÈRES**

819-389-5777



LYSTER

INDUSTRIES LYSER

819-389-5751

UN ABONNEMENT COMPREND :

- Évaluation de départ
- Programme personnalisé
- Suivi continuuel
- Révision de programme périodique (4 à 6 semaines)



À VOTRE DISPOSITION :

- Équipement musculaire et cardiovasculaire
- Salle de cardio
- Ballon de stabilisation
- Tapis de flexibilité

OBJETS EN VENTE AVEC LE LOGO DU GYM LYST

- T-shirt
- Serviette
- Eau



Prendre rendez-vous avec ma santé!



Centre de conditionnement physique

2008-2009

6e saison

2 septembre 2008 au 2 mai 2009

2255 rue Bécancour Lyster

(819) 389-1218

HORAIRE

LUNDI	8h00 à 11h30 17h30 à 21h00
MARDI	8h00 à 11h30
MERCREDI	8h00 à 11h30 17h30 à 21h00
JEUDI	17h30 à 21h00
VENDREDI	8h00 à 11h30
SAMEDI	9h00 à 11h00

TARIFICATION

Mois	Résident	Non-résident
1	30\$	35\$
4	100\$	115\$
8	190\$	210\$

À la séance 6\$

- ♦ L'abonnement est payable au moment de l'inscription.
- ♦ Aucun crédit.
- ♦ Aucun remboursement.

Club de marche

Venez marcher avec nous!

**Tous les jeudis
Départ à 9 h 15
du Centre des loisirs.**

**En cas de pluie, l'activité aura lieu
sous la Surface Desjardins**

**Information :
Céline Martineau au 819-389-5501**

Tirage

**Un CERTIFAT CADEAU de
100\$ chez Sports Experts.**

**Une chance de participer pour
ceux qui sont inscrits pour un
minimum de 4 mois.**

Mes résolutions pour la prochaine année

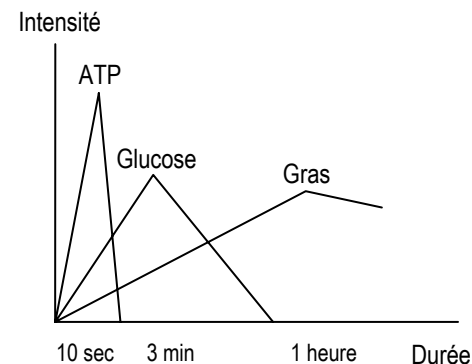
**Prendre rendez-vous avec ma
santé...**

- ♥ **Bien manger** ♥
- ♥ **Faire de l'exercice** ♥
- ♥ **Boire beaucoup d'eau** ♥

Saviez vous que...

Lorsque la durée de l'exercice cardiovasculaire est de longue durée et a une intensité modérée, nous brûlons des graisses. Par contre, si c'est un exercice qui demande un gros effort en peu de temps, alors nous brûlons de l'ATP.

Voici un graphique pour illustrer les choses.



ATP = source d'énergie très limitée qui dure quelques secondes

Glucose = sucre

Gras = graisse

Bref, ne vous découragez pas si les premiers mois de votre entraînement ne vous ont pas fait perdre de poids sur la balance, puisque souvent vous perdez un pourcentage de graisse et gagnez un pourcentage de masse musculaire.

Prenons comme exemple une femme de 60 kg (132 livres) qui a un pourcentage de gras de 24 % (14 kg de gras et 46 kg de masse maigre) son poids sera toujours de 60 kg sur la balance, mais son pourcentage de gras sera maintenant de 20 % (12 kg de gras et 48 kg de masse maigre). Un même poids, qui est cependant réparti différemment, et une apparence plus ferme.

Bonne saison et bonne santé!

Votre entraîneure, Mélanie
819-389-1218