



VIENS PÉDALER POUR TA SANTÉ !

Dans le cadre du Mois de la sensibilisation à la santé mentale, le Club social Champfleury avec la collaboration du complexe sportif Energie Cardio du 150 des commandeurs, vous proposent un cours de spinning de 45 minutes (vélo tout terrain).



Que vous soyez cycliste expérimenté ou pas, vous serez en mesure d'adapter le cours de **SPIN TOUT TERRAIN** à votre niveau. Grâce au cadran de résistance individuel, il sera possible d'ajuster la résistance de votre vélo et de suivre le peloton selon vos capacités.

Une boîte à lunch vous sera remise à la fin du cours à la salle basilaire 203-204. (Panini jambon et suisse, salade, crudités et trempette, sélection du pâtissier)

CHOIX DE DATE : 9 et 16 mai 2024 (de 12h00 à 12h45)

COÛT : 5\$

****INSCRIPTION****

1. Inscription individuelle seulement :

- Via le site web du [Club social Champfleury](#)
- Activité offerte aux membres seulement (places limitées)

2. Paiement et confirmation officielle :

- Veuillez attendre notre courriel de confirmation indiquant dans l'objet « CONFIRMATION OFFICIELLE » avant d'effectuer votre paiement individuel via AccèsD.
- Le code à inscrire dans AccèsD - (Raison VEP) : VELO + vos initiales

Inscription jusqu'au 2 avril 2024, 16h ou jusqu'à ce que l'activité soit complète.

Termes et conditions

- Il est possible de vous inscrire aux 2 dates
- Notez que vous aurez accès aux vestiaires et aux douches.
- Aucun remboursement, aucune annulation possible pour cette activité. Vous êtes responsable de trouver un remplaçant (obligatoirement membre) si vous devez annuler votre présence et nous aviser par courriel à champy@dsf.ca

→ Vous pouvez apporter vos souliers de vélo si vous le désirez (clip Shimano-SPD)