



# VIKINGS

## COLLÈGE DE MAISONNEUVE

### Le club de course à pied « les Vikings » : ensemble pour la forme !

Pour la 5<sup>ème</sup> année, plusieurs étudiants et étudiantes du Collège de Maisonneuve ainsi que le grand public en général, ont bénéficié des précieux conseils de Louis-Philippe Garnier, plusieurs fois gagnants d'épreuves allant du 5km au marathon (42.2km). Vous voulez sortir de votre zone de confort et y aller d'un cran de plus pour vous améliorer? Le club « *Les Vikings* » vous est tout indiqué! Lors de la belle saison, le groupe s'entraîne les lundis au [parc Maisonneuve](#) et les mercredis, à la piste de 400m [Étienne-Desmarteau](#), face au cégep de Rosemont. En hiver, les entraînements sont au [centre Pierre-Charbonneau](#).

Pour suivre le rythme des entraînements, il faut être apte à courir 5 km en 30 à 35 minutes. Les entraînements se déroulent par intervalles: Excellent pour améliorer sa vitesse, sa résistance et son endurance! Viens courir avec nous en profitant d'un essai gratuit.

A noter que l'entraîneur peut aussi faire des programmes adaptés

Saison 2012 du 6 février au 23 mai

**HORAIRE** Lundi et Mercredi 18h30 à 20h00

Étudiants	1 Xsem.	2 foisXsem
Session Hiver		
Printemps	<b>80,00 \$</b>	<b>136 \$</b>
<b>Personnel et externe</b>	1 fois/sem.	2 fois semaine
Session Hiver		
Printemps	<b>112,00 \$</b>	<b>190,40 \$</b>

Inscriptions en ligne possible par Omnivox au site web [www.cmaisonneuve.qc.ca](http://www.cmaisonneuve.qc.ca) rubrique « autres services » et « activités pour adultes »

**Infos: Nathalie Collin, entraîneur adjointe comptant 15 ans d'expérience de coureuse**  
[ncollin@cmaisonneuve.qc.ca](mailto:ncollin@cmaisonneuve.qc.ca)

**Entraîneur-chef: Louis-Philippe Garnier, 4 fois champion canadien master au marathon et vainqueur du marathon de Québec 2010** [lgarnier@cmaisonneuve.qc.ca](mailto:lgarnier@cmaisonneuve.qc.ca)