

## **OUVERTURE OFFICIELLE DU GYM ÉNERGI AU CÉGEP DE LÉVIS-LAUZON**

**Lévis, le 8 mai 2013.** – C’est avec fierté que nous invitons la population à venir essayer le nouveau Gym ÉNERGI du Cégep de Lévis-Lauzon. Cette activité est gratuite et ouverte à tous. Elle aura lieu le **mardi 14 mai de 11 h 45 à 13 h**, et sera remise au lendemain en cas de pluie. Des entraîneurs des Faucons seront sur place pour vous donner des conseils et pour expliquer le fonctionnement des différentes stations. Cette invitation vise également à souligner la semaine de l’activité physique du 6 au 10 mai.

### **Unique à Lévis**

ÉNERGI est un circuit d’entraînement complet conçu pour les 13 ans et plus. Basé sur les plus récents principes d’entraînement, il est le seul circuit d’exercice disponible dans l’industrie qui intègre la nouvelle philosophie du conditionnement physique, c’est-à-dire l’entraînement fonctionnel. ÉNERGI propose une façon saine, efficace et amusante de faire du sport en profitant du beau temps tout en socialisant. Le Gym Énergi est ouvert et accessible gratuitement!

### **S’entraîner à l’extérieur et gratuitement**

Cette aire d’entraînement avec cinq stations comprenant 120 exercices différents de trois niveaux de difficulté (débutant, intermédiaire et avancé) propose un programme complet et varié. Ce circuit, ayant une vue imprenable sur l’Île d’Orléans, comprend une combinaison d’exercices de musculation faisant appel au poids de l’usager afin de tonifier les muscles.

### **Entraînement 2.0 !**

Il est possible de télécharger une application gratuite avec un appareil intelligent pour être en mesure de scanner l’exercice à réaliser et d’avoir ainsi accès à une [courte vidéo explicative](#). Ce plan de mise en forme novateur saura plaire à plusieurs personnes !

## **Projets à venir!**

Cette réalisation est le fruit de la collaboration du Centre sportif, du Cégep et la Fondation du Cégep de Lévis-Lauzon. D'autres projets sont à venir tel qu'une piste de course cross-country sur les terrains du Cégep.

– 30 –

### **SOURCE :**

**Marjorie Larouche**

Conseillère en communication

Tél. : (418) 833-5110, poste 3113

[marjorie.larouche@cll.qc.ca](mailto:marjorie.larouche@cll.qc.ca)