

# ACTIVITÉS SPORTIVES

offertes à la communauté étudiante  
et aux membres du personnel

## Hiver 2020

22 janvier au 20 mai

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Gymnase simple</b> C-022	11 h 40 à 12 h 30 Volleyball	11 h 40 à 12 h 30 Basketball  20 h 15 à 22 h 15 Volleyball	12 h à 13 h Boxe  13 h à 15 h Volleyball	11 h 40 à 12 h 30 Préparation au Défi Lionel (course)	11 h 40 à 12 h 30 Volleyball
<b>Gymnase double</b> C-012 partie 1		11 h 40 à 12 h 30 Badminton	12 h à 13 h CrossFit®  13 h à 15 h Badminton	11 h 40 à 12 h 30 Badminton	
C-012 partie 2			12 h à 15 h Basketball		
<b>Salle multi</b> C-115	11 h 40 à 12 h 30 Yoga	11 h 40 à 12 h 30 Espace sieste	11 h 45 à 13 h 15 Yoga		11 h 40 à 12 h 30 Espace sieste
<b>Palestre</b> C-S03	11 h 40 à 12 h 30 Danse	11 h 40 à 12 h 30 Zumba®			11 h 40 à 12 h 30 Yoga Nidra (méditation guidée)
<b>Piscine</b> C-015	8 h à 9 h 45 11 h 40 à 13 h 25 Bain libre	11 h 40 à 12 h 30 Bain libre	12 h à 13 h 30 Bain libre	8 h à 9 h 45 11 h 40 à 12 h 30 Bain libre	
<b>Point de rencontre</b> C-016	11 h 40 à 12 h 30 Course extérieure				
<b>Salle de musculation</b> C-121	11 h 40 à 12 h 30 Entraînement  11 h 40 à 12 h 30 Cardiovélo guidé  18 h 15 à 21 h 15 Entraînement	11 h 40 à 12 h 30 Entraînement  18 h 15 à 21 h 15 Entraînement	12 h à 15 h Entraînement  18 h 15 à 21 h 15 Entraînement	11 h 40 à 12 h 30 Entraînement  11 h 40 à 12 h 30 Cardiovélo guidé  18 h 15 à 21 h 15 Entraînement	11 h 40 à 12 h 30 Entraînement  18 h 15 à 20 h 15 Entraînement
Abonnement nécessaire pour accéder à la salle de musculation en soirée. Communauté étudiante: 48 \$ Membres du personnel: gratuit					

### Activités payantes nécessitant une inscription

	Communauté étudiante	Membres du personnel
Boxe	20 \$	40 \$
Yoga (lundi)	20 \$	40 \$
Yoga (mercredi)	25 \$	50 \$
Danse	20 \$	40 \$
CrossFit®	25 \$	50 \$

### Inscriptions

Communauté étudiante: Colnet  
Membres du personnel: Audrey.Carriere@clg.qc.ca

Premier cours gratuit ouvert à tous  
entre le 22 et 28 janvier. **Venez faire un essai!**



Restez à l'affût!  
Pour plus d'informations, rendez-vous sur C.Lionel.