

GRATUIT!

# ACTIVITÉS SPORTIVES OFFERTES AUX ÉTUDIANTS ET EMPLOYÉS Automne 2019

Du 3 septembre au 13 décembre

De 11 h 40 à 12 h 30

POUR TOUS, PEU IMPORTE VOTRE NIVEAU!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COURSE EXTÉRIEURE</b> AU RYTHME DU BONHEUR	<b>CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT</b> PALESTRE	<b>À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE</b>	<b>BADMINTON</b> GYMNASE DOUBLE	<b>YOGA NIDRA</b> RELAXATION PROFONDE C-115
<b>BASKETBALL</b> GYMNASE SIMPLE	<b>ENTRAÎNEMENT</b> SALLE DE MUSCULATION	<b>11 h 45 à 13 h 15</b> <b>YOGA HATHA*</b> C-115	<b>ENTRAÎNEMENT</b> SALLE DE MUSCULATION	<b>ACTIVITÉS VARIÉES</b> GYMNASE SIMPLE
<b>VOLLEYBALL</b> GYMNASE DOUBLE	<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121	<b>12 h à 13 h</b> <b>CROSSFIT*</b> GYM DOUBLE	<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121	<b>VOLLEYBALL</b> GYMNASE DOUBLE
<b>ENTRAÎNEMENT</b> SALLE DE MUSCULATION	<b>20 h 15 à 21 h 30</b> <b>HOCKEY COSOM LIBRE</b> GYMNASE SIMPLE	<b>12 h à 13 h</b> <b>BOXE*</b> C-109		<b>ENTRAÎNEMENT</b> SALLE DE MUSCULATION
<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121		<b>12 h à 15 h</b> <b>BADMINTON</b> GYMNASE DOUBLE		<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121
		<b>TENNIS</b> TERRAINS EXTÉRIEURS		
		<b>ENTRAÎNEMENT</b> SALLE DE MUSCULATION		
		<b>13 h à 15 h</b> <b>VOLLEYBALL LIBRE</b> GYMNASE DOUBLE		
		<b>13 h 30 à 15 h</b> <b>BASKETBALL</b> GYMNASE SIMPLE		

## ACTIVITÉS PAYANTES (10 SEMAINES)\*

mercredi 11 septembre : cours d'essai gratuit et ouvert à tous

Inscription : étudiant (Colnet) - employé (audrey.carriere@clg.qc.ca)

Yoga Hatha : étudiant (20 \$) - employé (40 \$) CrossFit : étudiant (25 \$) - employé (50 \$)

Boxe : étudiant (20 \$) - employé (40 \$)

## ENTRAÎNEMENT LIBRE DE SOIR

SALLE DE MUSCULATION ET DE CARDIOVÉLO

Lundi au jeudi : 18 h 15 à 21 h 15 Vendredi : 18 h 15 à 20 h 15

Coûts : étudiant (48 \$ / session OU 75 \$ annuel)

employés (Gratuit)

## NOUVEAU LIGUES INTRAMURALES

Tous les mercredis, du 11 septembre au 11 décembre

Inscription : audrey.carriere@clg.qc.ca (en équipe ou seul)

Futsal : 12 h à 13 h 30, au gymnase simple Ultimate frisbee : 13 h 30 à 15 h, aux terrains de soccer extérieurs

13 SEPTEMBRE  
19 DÉCEMBRE

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE  
GYMNASE SIMPLE

Information : audrey.carriere@clg.qc.ca

COLLÈGE  
**LIONEL  
GRULX**