

## | LUNDI |

11 h 40 à 12 h 30

**Club de course**  
(Pavillon sportif - Porte 112)

**Badminton**  
(Gym double)

**Circuit d'entraînement**  
(Palestre - Semaines paires)

**Bain libre - Longueurs**  
(Piscine)

**Séance de spinning**  
(Local C-121)

## | MARDI |

11 h 40 à 12 h 30

**Club de marche**  
(Hall d'entrée Duquet)

**Badminton**  
(Gym double)

**Tennis**  
(Terrains extérieurs | 16 h 15)

## | MERCREDI |

**Gym Double**

12 h à 15 h : Volleyball / Basketball

**Gym Simple**

12 h à 15 h : Badminton

**Piscine**

12 h à 13 h 30 : Bain libre

**Local C-115**

13 h 30 à 15 h : Yoga \*

\* Abonnement obligatoire sur Colnet (20\$)

## | JEUDI |

11 h 40 à 12 h 30

**Patinage libre**  
(Aréna)

**Yoga**  
(Local C-115)

**Hockey cosom**  
(Gym double)

**Zumba**  
(Palestre - Semaines impaires)

**Nage et perfectionnement  
aquatique**  
(Piscine)

## | VENDREDI |

11 h 40 à 12 h 30

**Volleyball**  
(Gym double)

**Club de randonnée pédestre**  
(Pavillon sportif - Porte 112 | 16 h | Contactez Dominic Richard sur Colnet pour s'inscrire)  
Jeudi 28 sept.-12 oct.-26 oct. | Vendredi 1<sup>er</sup> sept.-15 sept.-10 nov.-24 nov.

### SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPINNING

<b>LUNDI</b>	11 h 40 à 12 h 30	18 h 15 à 21 h 15**
<b>MARDI</b>	11 h 40 à 12 h 30	18 h 15 à 21 h 15**
<b>MERCREDI</b>	12 h à 15 h	18 h 15 à 21 h 15**
<b>JEUDI</b>	11 h 40 à 12 h 30	18 h 15 à 21 h 15**
<b>VENDREDI</b>	11 h 40 à 12 h 30	18 h 15 à 20 h 15**

\*\* Abonnement obligatoire au S-113 pour les soirs  
Coûts : 65 \$/an ou 42 \$/session - 30 \$/an pour les résidents

**POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ CATHERINE LOISEAU AU POSTE 2685 OU AU CATHERINE.LOISEAU@CLG.QC.CA**

\*\*\* LES ACTIVITÉS SONT SUJETTES À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS \*\*\*