



HIVER 2016

Les activités se dérouleront du **jeudi 21 janvier** au vendredi **27 mai**.

L'évaluation de la condition physique aura lieu au début et à la fin de la session soit le **19 janvier** au gymnase C-022 et le **18 mai** à la palestres, de 11 h 40 à 12 h 20.

HORAIRE DES ACTIVITÉS Tous les jours de 11 h 40 à 12 h 20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Zumba-Step (palestre)	Aquajogging et longueurs (piscine)	Patinage libre (aréna) de 12h à 13h30	Zumba (palestre)	Entraînement par intervalle (palestre) 1 semaine sur 2
Volleyball (gymnase double)	Entraînement libre*	Entraînement libre*	Hockey balle (gymnase C- 022)	Spinning (salle de spinning) 1 semaine sur 2
Entraînement libre*	Hockey sur glace (aréna)		Entraînement libre*	Entraînement libre*

*Accès à la salle de musculation et la salle de spinning.

ATTENTION QUELQUES CHANGEMENTS AU CALENDRIER :

- Il n'y aura **aucune activité** pour ces périodes : Semaine de mise à niveau du **29 février** au **4 mars**. Congé de Pâques, **les 26 et 28 mars**. Journée d'examen, le **10 mai**.
- Les **activités supplémentaires débiteront le 28 janvier** et elles seront affichées sur les portes des gymnases et au C-016.

N.B. : Les activités sont pour tous, peu importe votre niveau de condition physique.