



# EMPLOYÉS ACTIFS Hiver 2019

Les activités se dérouleront du **lundi 28 janvier** au **vendredi 17 mai**

## MIDIS ACTIFS

POUR TOUS, PEU IMPORTE VOTRE NIVEAU!

De 11 h 40 à 12 h 30

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COURSE EXTÉRIEURE</b> AU RYTHME DU BONHEUR	<b>HOCKEY</b> ARÉNAS DE BLAINVILLE ET LORRAINE	<b>11 h 45 à 13 h 15</b> <b>YOGA*</b> C-115	<b>YOGA</b> C-115	<b>HOCKEY</b> ARÉNAS DE BLAINVILLE ET LORRAINE
<b>VOLLEYBALL</b> GYMNASE SIMPLE	<b>AQUAGYM ET LONGUEURS</b> PISCINE	<b>12 h à 13 h</b> <b>CROSSFIT**</b> GYM DOUBLE	<b>NAGE LIBRE</b> PISCINE	<b>VOLLEYBALL</b> GYMNASE SIMPLE
<b>ZUMBA®</b> PALESTRE	<b>ENTRAÎNEMENT LIBRE</b> SALLE DE MUSCULATION	<b>12 h à 13 h 30</b> <b>NAGE LIBRE</b> PISCINE	<b>CARDIOVÉLO</b> C-121	<b>TENNIS</b> GYMNASE DOUBLE
<b>NAGE LIBRE</b> PISCINE	<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121	<b>12 h à 15 h</b> <b>BADMINTON</b> GYMNASE SIMPLE	<b>ENTRAÎNEMENT LIBRE</b> SALLE DE MUSCULATION	<b>ENTRAÎNEMENT LIBRE</b> SALLE DE MUSCULATION
<b>ENTRAÎNEMENT LIBRE</b> SALLE DE MUSCULATION		<b>VOLLEYBALL</b> GYMNASE DOUBLE		<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121
<b>CARDIOVÉLO LIBRE</b> C-121		<b>ENTRAÎNEMENT LIBRE</b> SALLE DE MUSCULATION		
		<b>13 h à 15 h</b> <b>BASKETBALL</b> GYMNASE DOUBLE		
		<b>14 h à 15 h</b> <b>INITIATION ARTS MARTIAUX***</b> C-109		

PRIX POUR LES EMPLOYÉS \* YOGA (40 \$) \*\*CROSSFIT (50\$) \*\*\*ARTS MARTIAUX (60 \$ + 6,99 \$ (BANDAGES POUR LA BOXE))

**5 FÉVRIER**  
**23 MAI**

**ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE**  
C-121

## LES MENSUELS

De 11 h 40 à 12 h 30

<b>15 FÉVRIER</b>	<b>TOURNOI AMICAL DE VOLLEYBALL</b> GYMNASE DOUBLE
<b>4 MARS</b>	<b>COURSE À RELAIS</b> GYMNASE DOUBLE
<b>24 AVRIL</b>	<b>DÉFI LIONEL</b> EXTÉRIEUR RUE DUQUET - 12 H 30 À 14 H 15
<b>29 AVRIL</b>	<b>ZUMBA®</b> GYMNASE DOUBLE

PRIX DE PRÉSENCE

À NOTER : **MARDI 16 AVRIL** --> JOURNÉE DU JEUDI **MERCREDI 17 AVRIL** --> JOURNÉE DU VENDREDI **VENDREDI 17 MAI** --> JOURNÉE DU MERCREDI  
IL N'Y AURA AUCUNE ACTIVITÉ LES MERCREDIS 6 MARS, 17 ET 24 AVRIL, AUSSI DURANT LES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES, DE MISE À NIVEAU ET LES EXAMENS DE FRANÇAIS.

Ces activités vous sont offertes dans le cadre du programme PISTE, ainsi qu'en collaboration avec le département d'éducation physique et l'équipe de la Vie étudiante (activités du mercredi).

Information pour **PISTE** et les **Midis actifs** : Geneviève Lavoie, poste 2756 ou genevieve.lavoie@clg.qc.ca  
Information et inscription pour les **activités du mercredi** : Audrey Carrière, poste 2685 ou audrey.carriere@clg.qc.ca

