

GRATUIT!

ACTIVITÉS SPORTIVES OFFERTES AUX ÉTUDIANTS

HIVER 2019 DU 28 JANVIER AU 17 MAI

LUNDI

11 h 40 à 12 h 30

COURSE EXTÉRIEURE
AU RYTHME DU BONHEUR

VOLLEYBALL
GYMNASE SIMPLE

ZUMBA®
PALESTRE

NAGE LIBRE
PISCINE

ENTRAÎNEMENT LIBRE
SALLE DE MUSCULATION

CARDIOVÉLO LIBRE
C-121

MARDI

11 h 40 à 12 h 30

ENTRAÎNEMENT LIBRE
SALLE DE MUSCULATION

CARDIOVÉLO LIBRE
C-121

MERCREDI

11 h 45 à 13 h 15

YOGA
ABONNEMENT OBLIGATOIRE SUR COLNET : 20 \$
C-115

12 h à 13 h

CROSSFIT
ABONNEMENT OBLIGATOIRE SUR COLNET : 25 \$
GYMNASE DOUBLE

12 h à 13 h 30

NAGE LIBRE
PISCINE

12 h à 15 h

BADMINTON
GYMNASE SIMPLE

VOLLEYBALL
GYMNASE DOUBLE

ENTRAÎNEMENT LIBRE
SALLE DE MUSCULATION

14 h à 15 h

INITIATION ARTS MARTIAUX
ABONNEMENT OBLIGATOIRE SUR COLNET : 30 \$
+ 6,99 \$ (BANDAGES POUR LA BOXE)
C-109

13 h à 15 h

BASKETBALL
GYMNASE DOUBLE

JEUDI

11 h 40 à 12 h 30

YOGA
C-115

NAGE LIBRE
PISCINE

CARDIOVÉLO
C-121

ENTRAÎNEMENT LIBRE
SALLE DE MUSCULATION

VENDREDI

11 h 40 à 12 h 30

VOLLEYBALL
GYMNASE SIMPLE

TENNIS
GYMNASE DOUBLE

ENTRAÎNEMENT LIBRE
SALLE DE MUSCULATION

CARDIOVÉLO LIBRE
C-121

ENTRAÎNEMENT LIBRE DE SOIR*

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE CARDIOVÉLO

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

* Abonnement obligatoire au L-117 Coûts : 42 \$/session