



# HORAIRE PROGRAMME ACTIVITÉS SANTÉ HIVER 2025

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**MATIN**

	BAIN LIBRE 7 h à 8 h (Longueur seulement)		BAIN LIBRE 7 h à 8 h (Longueur seulement)		
BAIN LIBRE 12 h à 13 h	BAIN LIBRE 11 h 30 à 13 h		BAIN LIBRE 11 h 30 à 13 h	BAIN LIBRE 12 h à 13 h	
	CARDIO-VÉLO E152 - Karine 12 h à 12 h 45		CARDIO-VÉLO E152 - Diane 12 h à 12 h 45	CARDIO-VÉLO E152 - CAPRDN 12 h à 12 h 45	CARDIO-VÉLO E152 - CAPRDN 9 h à 9 h 45
CARDIO MUSCU E120 - Diane 12 h à 12 h 45	DJAMBOOLA E120 - Anouck 12 h à 12 h 45	YOGA E120 - Marie-Pierre 12 h à 12 h 45		ABDOS-FESSIERS E120 - Diane 12 h à 12 h 45	
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 11 h 45 à 13 h 15	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 11 h 45 à 13 h 15		CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 11 h 45 à 13 h 15	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 11 h 45 à 13 h 15	
BADMINTON 12 h à 13 h	BADMINTON + BASKETBALL 12 h à 13 h		VOLLEYBALL + DANSE COUNTRY 12 h à 13 h		

**MIDI**

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 17 h à 18 h 15	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 17 h à 18 h 15	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 16 h 15 à 18 h 30	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 17 h à 18 h 15	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 16 h 15 à 18 h	
PILATES E120 - CAPRDN 17 h 15 à 18 h 15	BAIN LIBRE 18 h 30 à 20 h (Longueur seulement)				

**SOIR**

Activités libres : 13 janvier au 12 mai 2025  
Bains libre : 13 janvier au 12 mai 2025  
Cours dirigés : 13 janvier au 12 mai 2025

**40 \$ pour l'année**  
Inscriptions au E-232  
Pour la communauté collégiale

