



HORAIRE PROGRAMME ACTIVITÉS SANTÉ

Automne 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

BAIN LIBRE
12 h à 13 h

BAIN LIBRE
7 h à 8 h

BAIN LIBRE
7 h à 8 h

CARDIO-VÉLO
E152 - Karine
12 h à 12 h 45

BAIN LIBRE
11 h 45 à 13 h

BAIN LIBRE
11 h 45 à 13 h

BAIN LIBRE
12 h à 13 h

CARDIO-VÉLO
E152 - CAPRDN
9 h à 9 h 45

YOGA
E120 - Marie-Pierre
12 h à 12 h 45

DJAMBOOLA
E120 - Anouck
12 h à 12 h 45

CARDIO MUSCU
E120 - Diane
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 +
PICKELBALL
12 h à 13 h

BADMINTON +
BASKETBALL
12 h à 13 h

MIDI

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE
17 h 15 à 22 h 00

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE
16 h 15 à 18 h 30

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE
17 h 15 à 18 h 30

PILATES
E120 - CAPRDN
17 h 15 à 18 h 15

BAIN LIBRE
18 h 30 à 20 h
(Longueur seulement)

SOIR

Activités libres : 2 Septembre au 12 Décembre 2025
Bains libre : 2 Septembre au 12 Décembre 2025
Cours dirigés : 2 Septembre au 12 Décembre 2025

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