



HORAIRE PROGRAMME ACTIVITÉS SANTÉ Hiver 2026

MATIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 6 h 00 à 7 h 45	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 6 h 00 à 7 h 45	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 6 h 00 à 7 h 45		
BAIN LIBRE 7 h à 8 h (Longueur seulement)	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 45 à 13 h		BAIN LIBRE 11 h 45 à 13 h	BAIN LIBRE 12 h à 13 h	
	CARDIO-VÉLO E152 - Diane 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 00 à 10 h 00
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 15 h 00	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 + PICKLEBALL 12 h à 13 h	BADMINTON + PICKLEBALL 12 h à 13 h		BADMINTON + BASKETBALL 12 h à 13 h		

MIDI

CARDIO-VÉLO E152 - CAPRDN 18 h 30 à 19 h 30	BAIN LIBRE 18 h 30 à 20 h (Longueur seulement)	CARDIO-VÉLO E152 - CAPRDN 18 h 30 à 19 h 30			
	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 15 h 30 à 22 h 00	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 17 h 15 à 18 h 30	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 15 h 30 à 18 h 00	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 15 h 30 à 18 h 00	

SOIR

Activités gymnases : 26 Janvier au 15 Mai 2026
 Bains libre : 26 Janvier au 15 Mai 2026
 Conditionnement Physique: 2 Février au 15 Mai 2026
 Cours dirigés : 26 Janvier au 15 Mai 2026

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