



**COLLÈGE
MONTMORENCY**

Service de l'organisation
et du cheminement scolaires

109 382 30 – ENTRAÎNEMENT URBAIN

Enseignement régulier Cours obligatoires d'éducation physique

Ensemble 2 : Activité physique et efficacité **ou**

Ensemble 3 : Activité physique et autonomie

Cours offert aux sessions : Automne

Nombre de cours par semaine : 1

Description :

L'étudiant, de condition physique de niveau débutant, intermédiaire ou avancée, expérimentera l'entraînement extérieur, alliant marche rapide et/ou jogging avec des exercices cardiovasculaires et musculaires en intervalles, avec ou sans matériel, dans un environnement urbain.

Attention : Il se peut que des frais s'appliquent pour ce cours. Pour les connaître, veuillez vous référer au document des frais qui se trouve sur la page d'accueil Col.NET.