

Horaire des activités physiques | Hiver 2018 (5 février au 11 mai 2018)



Activité	Coût	Horaire	Local
Badminton Les réservations et le matériel peuvent être effectués au comptoir sportif.	Gratuit	L 11 h 40 à 12 h 30 + J 16 h 15 à 18 h + J 16 h 15 à 18 + V 16 h 15 à 18 h	A2205
Cardiovélo (« Spinning »)	50 \$	Ma 12 h 15 à 13 h 00 + V 12 h 30 à 13 h 15	B2422
Entraînement de course à pied	Gratuit	V 7 h à 8 h	A2205
Escalade Nécessite une accréditation ou la réussite du cours d'escalade au Collège Montmorency. <i>Prendre note que cette activité sera modifiée ou annulée à certaines dates en raison d'indisponibilité du gymnase. L'information sera disponible au comptoir sportif au minimum une semaine avant ces indisponibilités.</i>	Gratuit	L 11 h 40 à 12 h 30 + V 12 h 35 à 13 h 25	A2205
Momo-actifs - Entraînement en circuit * L'abonnement aux salles d'entraînement est obligatoire pour cette activité. Pour toute information supplémentaire : frederick.lapointe@cmontmorency.qc.ca	Gratuit *	Tous les jours de 12 h à 13 h	B2422
Natation libre	Étudiant : 20 \$	L 12 h à 13 h 15 + Me 12 h à 13 h 15 + J 12 h à 13 h 15	A2193
Salles d'entraînement	Étudiant : 30 \$	Voir l'horaire à la dernière page de ce document	B2410/B2422
Salles d'entraînement et natation	50 \$	Voir l'horaire à la dernière page de ce document Natation : L 12 h à 13 h 15 + Me 12 h à 13 h 15 + J 12 h à 13 h 15	B2410/B2422
Yoga-pilates	50 \$	L 12 h 30 à 13 h 15	A3133
Zumba « Strong »	Gratuit	Ma 12 h à 13 h	A3133

Informations, règlements et politiques

Inscriptions et abonnements : payables à la Boutique du collège. Les abonnements sont payables en argent comptant, débit ou crédit (Visa et Mastercard)

Annulation ou modification d'une activité : Une activité peut être annulée ou modifiée si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

Informations et réservations : À compter de 10 h 30, présentez-vous ou appelez le comptoir sportif | Local : B2462 Tél : 450 975-6100 p. 6192

Mesures de contrôle : La carte d'identité avec autocollant est obligatoire et doit être présentée sur demande.

Aucune activité ne se déroulera lors des jours suivants : 5 au 9 mars, 30 mars et 2 avril 2018. Du 12 au 16 mars, certaines activités dans le local B2422 et A2205.

Prendre note que le mardi 3 avril sera enseigné comme un vendredi, l'horaire entre 8 h et 18 h sera celui du vendredi.

Mois du sport | Avril 2018 (3 au 30 avril 2018) – Activités gratuites pour tous!

Tout au long du mois d'avril, une programmation spéciale remplie d'activités sportives gratuites s'offre à tous les étudiants et employés du Collège.

La promotion des activités sera communiquée dans la semaine avant le début des activités.

Défi Santé | 28^e édition (12 février au 22 avril 2018)



Pour toutes informations au sujet des activités indiquées ci-bas, veuillez communiquer avec Geneviève Vigneault par courriel : Genevieve.Vigneault@cmontmorency.qc.ca

Activité	Coût	Date et horaire	Local
Activité d'ouverture du Défi Santé	Gratuit	Mardi 13 février de 12 h à 13 h 30	Agora
Activité de clôture du Défi Santé	Gratuit	Mardi 24 avril de 11 h 45 à 13 h	A2275
Défis interdépartementaux	Gratuit	Mardis 20 février et 27 mars de 12 h à 13 h	A2205 (20 fév.); A2245 (27 fév.)
Aquaforme	Gratuit	Vendredi 16 mars	A2193
Cardiovélo et entraînement musculaire	Gratuit	Jeudis 15 février, 22 février et 1 ^{er} mars de 12 h à 13 h	B2422
Initiation à l'escalade	Gratuit	Vendredi 2 mars de 12 h à 13 h	A2205
Qi Gong	Gratuit	Tous les vendredis de 12 h à 13 h	A1238
Volleyball	Gratuit	Vendredi 23 mars de 12 h à 13 h	A2114

Département éducation physique | Tournois

Veuillez communiquer avec un enseignant du département d'éducation physique pour vous inscrire aux activités.

Activité	Coût	Date et horaire	Local
Tournoi de badminton	Gratuit	Mardi 10 avril à partir de 11 h 45	A2205
Tournoi d'escrime	Gratuit	Mardi 15 mai à partir de 11 h 45	A2205
Course de cross-country	Gratuit	Mardi 1 ^{er} mai 2018 à partir de 11 h 45	Terrain synthétique
Tournoi de volleyball intergroupe	Gratuit	Mardi 1 ^{er} et 8 mai 2018 à partir de 11 h 45	A2275

HEURES D'OUVERTURE HIVER 2018



SALLE DE MUSCULATION B-2410

Lundi	11 h 45 à 12 h 30 et de 17 h 15 à 21 h 00
Mardi	11 h 45 à 14 h 15 et de 16 h 30 à 21 h 00
Mercredi	11 h 45 à 13 h 15 et de 18 h 15 à 21 h 00
Jeudi	11 h 45 à 13 h 15 et de 16 h 30 à 21 h 00
Vendredi	11 h 45 à 13 h 15 et de 16 h 30 à 21 h 00
Samedi	14 h 00 à 18 h 00



SALLE D'AÉROBIE B-2422

Lundi	11 h 45 à 12 h 30 et de 17 h 15 à 21 h 00
Mardi	11 h 45 à 14 h 15 et de 16 h 30 à 21 h 00
Mercredi	11 h 45 à 13 h 15 et de 18 h 15 à 21 h 00
Jeudi	11 h 45 à 13 h 15 et de 16 h 30 à 21 h 00
Vendredi	12 h 35 à 13 h 15 et de 16 h 30 à 21 h 00
Samedi	14 h 00 à 18 h 00