

ACTIVITÉS PHYSIQUES

AUTOMNE 2018

4 septembre au 7 décembre



COLLÈGE
MONTMORENCY

Horaire des activités physiques | Automne 2018

(4 septembre au 7 décembre 2018)

Activité	Coût	Horaire	Local
 Badminton	Gratuit	Lu 16 h 15 à 17 h 45 Je 11 h 45 à 13 h 15 + 16 h 15 à 17 h 45 Ve 11 h 45 à 12 h 30 Ve 16 h 15 à 17 h 45	A2205 A2205 A2245 A2205
 Basketball libre	Gratuit	Ma 13 h 10 à 14 h 10	A2205
 Cardio-vélo (<i>Spinning</i>)	50 \$	Me + Ve 7 h 45 h à 8 h 30 (Débute le 7 septembre)	B2422
 Escalade	Gratuit	Lu + Me 12 h à 13 h 15	A2205

Nécessite une accréditation ou la réussite du cours d'escalade au Collège Montmorency. Prendre note que cette activité sera modifiée ou annulée le jour même à certaines dates en raison d'indisponibilité du gymnase.

 Futsal libre	Gratuit	Ma 12 h à 13 h	A2205
 Momo-actifs—Entraînement en circuit	Gratuit *	Tous les jours sur l'heure du midi	B2422

L'abonnement aux salles d'entraînement est obligatoire pour cette activité.

Pour toute information supplémentaire : frederick.lapointe@cmontmorency.qc.ca

 Salles d'entraînement et natation	50 \$	Salles : Horaire à la dernière page de ce document Horaire natation : Lu + Me + Je 12 h à 13 h 15	B2410/B2422
---	-------	--	-------------

Étudiants : natation seulement 20\$ Salles d'entraînement seulement : 30\$

***Ces activités peuvent être modifiées ou annulées à certaines dates en raison d'indisponibilité du gymnase.

Les midis sportifs des employés | 10 au 14 décembre 2018

Activités gratuites pour les employés !

Tout au long de la semaine, une programmation spéciale remplie d'activités sportives gratuites s'offre à tous les employés du collège. La promotion des activités sera communiquée dans la semaine avant le début des activités.



Défi Santé | 30e édition | Du 10 septembre au 18 novembre

Le Défi santé, c'est être actif pendant 10 semaines lors d'une session et répertorier ses activités physiques sur le site du www.defi-sante.net. Ce site transforme tes activités en kilomètres santé, qui te permet de voir ton évolution.

Session automne : **10 septembre au 18 novembre**

Inscris-toi : www.defi-sante.net

Pour information : defisante@cmontomrency.qc.ca ou local A-2265

Activité	Horaire	Local
Ouverture du défi santé	Ma 11 septembre	
Tonus et flexibilité	Me 12 h 30 à 13 h 15	A3133
Cardio-vélo (spinning)	Ve 12 h 15 à 13 h	B2422
Qi Gong	Ma 12h à 13h	C3554
Challenge interdépartemental	Ma 16 octobre 12 h	Terrain de soccer
Clôture du défi santé	Je 15 novembre (enseigné comme un mardi)	A2245

Département éducation physique

Activité	Horaire	Local
Cross-country	Ma 25 septembre 12 h	Terrain de soccer
Tournoi de badminton	Ma 20 novembre 12 h	A2205
Tournoi d'escrime	Ma 4 décembre 12 h	A2205

Heures d'ouverture Automne 2018



Salle de musculation B-2410

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



Salle d'aérobie B-2422

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

Informations, règlements et politiques

Inscriptions et abonnements : payables au centre de perception à la librairie 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.

Aucune activité ne se déroulera lors des jours suivants : 4, 5, 8 et 9 octobre, 12 et 13 novembre 2018.

***Les mercredis 5 septembre et 14 novembre seront enseignés comme un lundi**, l'horaire entre 8 h et 18 h sera celui du lundi.

*Le jeudi 15 novembre sera enseigné comme un mardi, l'horaire entre 8 h et 18 h sera celui du mardi.

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

Pour informations : comptoir sportif (Local : B2462) Tél : 450 975-6100 p. 6192

comptoir.sports@cmontmorency.qc.ca