# PROGRAMMATION ÉTUDIANTE

## LIGUES INTRAMURALES

| ACTIVITÉS | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | Coût | Durée | Début - Fin |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Hockey cosom (intérieur)**<br>*** Étudiants CLL seulement**<br>**Congé le 13 mars (semaine de lecture)** | | 19h45<br>à 22h30 | **LUNETTES OBLIGATOIRES MAIS NON FOURNIES** | | | | | 180 $ par équipe<br>Lunettes : 2 $/soir | 11 sem. | 31/01<br>au 24/04 |

## ACTIVITÉS LIBRES

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Badminton**<br>*Réservation*<br>** par téléphone #3177 à partir de 18 h les mercredis et dès 16 h les vendredis lorsque disponible.*<br>** LE MIDI: premier arrivé premier servi aucune réservation.* | 11h45<br>à 12h50 | 11h45<br>à 12h50 | 11h45<br>à 12h50<br>20h30<br>à 22h30 | 11h45<br>à 12h50 | 11h45<br>à 12h50<br>19h30<br>à 22h30 | **SI DISPONIBLE**<br>9h00 à 14h00 | | Carte Cybex ou<br>Carte d'activités<br>ou 1$/ unité | 19 sem. | 09/01<br>au<br>18/05 |
| **Salle CYBEX**<br>**Salle de conditionnement physique midi**<br>FERMÉ le dimanche 8 avril (Pâques) soir seulement | 11h45<br>à 13h00<br>16h00<br>à 22h00 | 11h45<br>à 13h00<br>16h45<br>à 22h00 | 11h45<br>à 13h00<br>16h00<br>à 22h00 | 11h45<br>à 13h00<br>16h00<br>à 21h30 | 11h45<br>à 13h00<br>16h00<br>à 21h30 | 9h00<br>à 14h00 | | Carte Cybex<br>**45 $ /session**<br>Programme 5 $<br>5 $/ unité | 20 sem. | 04/01<br>au<br>19/05 |
| **Natation**<br>Longueurs | 11h55<br>à 12h55 | | 11h55<br>à 12h55 | | 11h55<br>à 12h55 | Pas de piscine les fins de semaine | | Carte Cybex ou<br>Carte d'activités<br>ou 1 $/ unité | 19 sem. | 09/01 au<br>18/05 |
| Bains libres | | 19h30<br>à 21h00 | | | 20h00*<br>à 21h30 | *Début à 20h15 du 30/03 au 27/04 | | | 16 sem. | 10/01 au<br>27/04 |

## ACTIVITÉS AÉROBIQUES

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tai Chi Taoïste**<br>Une méditation en mouvement, un art de santé accessible à tous et agréable à pratiquer, aux bienfaits multiples qui consiste en un enchaînement de mouvements lents et doux. | 16h00 à<br>17h00 | | | | | | | 30$ / 1 cours sem.<br>45$ / 2 cours sem.<br>(Minimum 10 inscriptions) | 11 sem. | 16/01<br>au 26/03 |
| **Cardio-Latino (Zumba)**<br>Inspiré par la musique d'Amérique latine, ce cours combine danse et fitness afin d'affiner votre silhouette, tonifier et travailler votre cœur tout en vous amusant simplement. | | 19h25<br>à 20h25 | | | 12h00<br>à 13h00 | | | | 13 sem. | 16/01 au<br>13/04 |
| **Super Workout**<br>Dépense calorique intense et cond. phys. sur des routines dynamiques et des musiques entraînantes pour améliorer autant votre système cardiovasculaire que votre endurance musculaire. | | | | 18h00<br>à 19h00 | | | | | 12 sem. | 16/01<br>au<br>05/04 |
| **Circuit-Training**<br>Cours alternant exercices cardiovasculaires et de musculation | | 16h30<br>à 17h30 | | | | | | | | |
| **Cardio-Step**<br>Cours basé sur l'entraînement cardiovasculaire avec step, intégration de la corde à sauter et exercices de musculation. | | 20h30<br>à 21h30 | | | | | | | | |
| **Cuisses-Abdos-Fessier** (pas de cours du 12 au 16 mars)<br>Renforcement musculaire des cuisses, des abdos et des fessiers. | | | 12h05<br>à 12h55 | | | | | | | |
| **Combo Step** (pas de cours du 12 au 16 mars)<br>Cours cardio-vasculaire en utilisant le step avec des intervalles de renforcement musculaire. | | | | 12h00<br>à 13h00 | | | | | | |
| **Aqua-Jogging (en eau profonde)**<br>Exercices cardiovasculaires et de musculation sur musique. | | 12h00<br>à 12h50 | | 12h00<br>à 12h50 | | | | 35$ / 1 cours sem.<br>50$ / 2 cours sem. | 15 sem. | 17/01<br>au 26/04 |
| **JIU-JITSU** | | | Horaire à déterminer en janvier | | | | | 30$/ 1 cours sem.<br>45$/ 2 cours sem. | 12 sem. | 16/01<br>au 04/04 |

**Possibilité de louer les installations du Centre sportif (piscine-gymnase-palestre-etc.)**
**Information : Marc Gaulin au poste 3176 ou gaulinm@clevislauzon.qc.ca**