



CALENDRIER DES ACTIVITÉS DÉFI SANTÉ / VIE ACTIVE H-2013

DU LUNDI 18 FÉVRIER AU DIMANCHE 28 AVRIL 2013

| ACTIVITES ET DATES | HEURES | RESPONSABLES | ENDROITS |
|---|---------------|--|----------------------------|
| Course à pied | | | |
| Mardi 19 février au 23 avril | 11h00 à 11h45 | Pascal Dufresne | Porte 6 Humanités |
| Jeudi 21 février au 25 avril | 12h00 à 12h45 | " | " |
| Badminton libre | | | |
| Mardi 19 février au 23 avril | 11h00 à 12h00 | Julie Deshaies | Gymnase Humanités |
| Jeudi 21 février au 25 avril | 11h45 à 12h45 | Surveillant étudiant | Gymnase Humanités |
| Badminton libre | | | |
| Jeudi 21 février au 25 avril | 11h45 à 12h45 | Surveillant étudiant | Gymnase Sciences |
| Vendredi 22 février au 26 avril | 13h00 à 14h30 | Pascal Ancil | " |
| Marche thérapeutique | | | |
| Mardi 19 février au 23 avril | 11h00 à 11h30 | Isabelle Borduas poste 2529 | Porte de la bibliothèque |
| Nage-ton-kilomètre | | | |
| Mardi 19 février au 23 avril | 11h00 à 12h00 | Surveillants (es) | Piscine |
| Mercredi 20 février au 24 avril | 20h30 à 21h30 | Surveillants (es) | Piscine |
| Jeudi 21 février au 25 avril | 11h45 à 12h45 | Surveillants (es) | Piscine |
| Volleyball | | | |
| Vendredi 22 février au 26 avril | 12h00 à 12h50 | Nicolas Lesage/Pascal Dubreuil | Gymnase Humanités |
| * mardi 2 avril considéré comme un vendredi, les activités du mardi n'auront pas lieu. | | | |
| Yoga du rire | | | |
| Mardi 9 avril (pour tous) | 10h55 à 11h55 | Jimmy Simard | HE-1031 |
| Jeudi 21 mars (membre du Perso) | 12h00 à 13h00 | " | " |
| Cross-Fit | | | |
| Jeudi 28 mars | 12h00 à 12h45 | Frédéric Walczak | HE-1031 |
| Jeudi 18 avril | 12h00 à 12h45 | Frédéric Walczak | HE-1050 |
| Formation prévention des blessures et techniques de course à pieds | | | |
| Jeudi 28 février | 12h00 à 12h45 | Pascal Dufresne | HE-1015 |
| Randonnée raquettes (2 pts) | | | |
| Lundi 18 février | 18h30 à 20h30 | Mathieu Dumas poste 2871 | HE-1015 |
| Lundi 4 mars | 18h30 à 20h30 | " | " |
| Initiation au Judo | | | |
| Jeudi 25 avril | 12h00 à 12h45 | Mathieu Sicard | HE-1045 |
| Initiation à l'Aikibudo | | | |
| Jeudi 21 mars | 12h00 à 12h45 | Mathieu Sicard | HE-1045 |
| Relaxation progressive de Jacobson | | | |
| Mardi 5 mars | 8h30 à 16h00 | Lise Ouellet / Isabelle Borduas sur rendez-vous | HA-1302 |
| Salle de musculation | | | |
| Jeudi 28 février, 21 mars, 4 avril | 12h00 à 12h45 | Surveillants | HE-1040 |
| Mardi 5 mars, 26 mars, 16 avril | 11h00 à 11h45 | " | " |
| Bonspiel (inscription obligatoire coût \$) | | | |
| Dimanche 14 avril | 8h00 à 17h00 | Pierre Richard poste 2835 pierre.richard@cegeptr.qc.ca | Curling Trois-Rivières |
| «Spinning» | | | |
| Mardi 26 février | 11h00 à 11h30 | Pascale Chamberland poste 3709 | HE-1050 |
| Mardi 19 mars | 11h00 à 11h30 | " | " |
| Jeudi 25 avril | 12h00 à 12h30 | " | " |
| Cardio athlétique | | | |
| Jeudi 7 mars | 12h00 à 12h45 | Pascal Dubreuil | HE-1031 |
| Jeudi 11 avril | 12h00 à 12h45 | Nicolas Lesage | " |
| Escalade (inscription obligatoire avant le 22 avril, Coût 5\$) | | | |
| Mercredi 24 avril (remis au 1e mai si pluie) | | melanie.lebel@cegeptr.qc.ca | Parc des chutes Shawinigan |
| Tournoi de volley (inscription obligatoire) | | | |
| Jeudi 18 avril | 18h00 à 21h00 | Danny Normandin poste 2517 | Gym Humanité |
| Sortie marche nordique (2 pts) | | | |
| Samedi 23 mars | 8h30 à 15h00 | Nicolas Lesage poste 2880 | Porte 6 Humanités |
| Course du Printemps (Pré-inscription 5\$ - Activité de clôture) | | | |
| Dimanche 28 avril | 8h00 à 12h00 | François Berthiaume poste 3011 | Porte 6 Humanités |

Activités sujettes à des changements. Vérifiez nos babillards ou la page web du cégep (activités/événements).

Bonus de **1pt** / semaine ou **2pts** / fin de semaine si signature du responsable.

Maximum 5 pts

*** Voir le **Facebook** du Cégep- Défi Santé

par: Geneviève Lacasse