



CALENDRIER DES ACTIVITÉS DÉFI SANTÉ / VIE ACTIVE A-2013

DU LUNDI 16 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2013

ACTIVITES ET DATES	HEURES	RESPONSABLES	ENDROITS
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES			
<u>Course à pied</u>			
Mardi	11h00 à 11h45	Rosalie Francoeur	Porte 6 Humanités
Jeudi	12h00 à 12h45		
<u>Badminton libre</u>			
Mardi	11h00 à 12h00	Surveillants (es)	Gymnase Hum et Sciences
Jeudi	11h45 à 12h45	Surveillants (es)	Gymnase Hum et Sciences
<u>Marche thérapeutique</u>			
Mardi	11h00 à 11h30	Isabelle Borduas poste 2529	Porte de la bibliothèque
<u>Nage-ton-kilomètre</u>			
Mardi	11h00 à 12h00	Surveillants (es)	Piscine
Mercredi	20h30 à 21h30	Surveillants (es)	Piscine
Jeudi	11h45 à 13h00	Surveillants (es)	Piscine
<u>Volleyball</u>			
Vendredi	12h00 à 12h50	Surveillants (es)	Gymnase Humanités
ACTIVITÉS PONCTUELLES			
<u>Cardio Plein Air (membre du personnel)</u>			
Mardi 24 septembre	12h00 à 12h45	Pamela Huot	Porte 1 Sciences
Jeudi 3 octobre	12h00 à 12h45	Pascal Antcil	Porte 6 Humanités
Mardi 8 octobre	12h00 à 12h45	Pamela Huot	Porte 1 Sciences
Jeudi 24 octobre	12h00 à 12h45	Pascal Antcil	Porte 6 Humanités
<u>Cardio Cross-country</u>			
Mercredi 9 octobre	18h30 à 19h30	Julie Deshaies	HE-1015
Lundi 21 octobre	18h30 à 19h30	"	HE-1015
<u>Salle de musculation</u>			
Mardi 24 septembre	11h00 à 12h00	Surveillants (es)	HE-1040
Mardi 8 octobre	11h00 à 12h00	"	"
Jeudi 24 octobre	12h00 à 12h45	"	"
Jeudi 7 novembre	12h00 à 12h45	"	"
Mardi 12 novembre	11h00 à 12h00	"	"
Jeudi 21 novembre	12h00 à 12h45	"	"
<u>Bonspiel</u>			
Dimanche 8 décembre		Pierre Richard	
<u>«Spinning»</u>			
Jeudi 26 septembre	12h00 à 12h45	Pascale Chamberland poste 3709	HE-1050
Jeudi 10 octobre	12h00 à 12h45	"	"
Mardi 19 novembre	11h00 à 11h45	"	"
<u>Ballon suisse</u>			
Mardi 8 octobre	11h00 à 11h45	Danny Normandin	HE-1050
<u>Escalade (inscription obligatoire avant le 21 sept. Coût 5\$)</u>			
Vendredi 25 octobre	14h00 à 17h00	Mélanie Lebel	St-Mathieu-du-Parc
<u>Tournoi badminton (inscription obligatoire)</u>			
Samedi 9 novembre	13 h	Frédéric Walczak	Gymnase Sciences
<u>Relaxation progressive de Jacobson</u>			
Mardi 22 octobre	11h00 à 11h45	Marlène Cloutier	HE-1040
<u>Comment texter efficacement</u>			
Jeudi 14 novembre	12h00 à 12h45	Edithe Thérien Marie-Michèle Lachance	HE-1031
<u>Training autogène de Schultz</u>			
mercredi 23 octobre (sur rendez-vous)		Lise Ouellet	HA-1302

Activités sujettes à des changements. Vérifier nos babillards ou sur 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 (cliquez J'AIME)

Par :Geneviève Lacasse