



CALENDRIER DES ACTIVITÉS DÉFI SANTÉ / VIE ACTIVE A-2012

DU LUNDI 10 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2012

ACTIVITÉS ET DATES	HEURES	RESPONSABLES	ENDROITS
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES			
<u>Course à pied</u>			
Mardi 11 sept. au 13 nov.	11h00 à 11h35	Pascal Dufresne	Porte 6 Humanités
Jeudi 13 sept. au 15 nov.	12h00 à 12h35	"	Stade Diablos
<u>Badminton libre</u>			
Mardi 11 sept. au 13 nov.	11h00 à 12h00	Laurie Valois-Mercier	Gymnase Humanités
Jeudi 13 sept. au 15 nov.	11h45 à 12h45	Pascale Sauvageau	Gymnase Humanités
* sauf mardi 6 nov.			
<u>Badminton libre</u>			
Mardi 11 sept. au 13 nov.	11h00 à 12h00	Camille Champagne	Gymnase Sciences
<u>Marche thérapeutique</u>			
Mardi 11 sept. au 13 nov.	11h00 à 11h30	Isabelle Borduas poste 2529	Porte de la bibliothèque
<u>Nage-ton-kilomètre</u>			
Mardi 11 sept. au 13 nov.	11h00 à 12h00	Surveillants (es)	Piscine
Jeudi 13 sept. au 15 nov.	11h45 à 12h45	Surveillants (es)	Piscine
<u>Volleyball</u>			
Vendredi 14 sept. au 16 nov.	12h00 à 12h50	Mathieu Dumas	Gymnase Humanités
ACTIVITÉS PONCTUELLES			
<u>Cardio Plein Air (membre du personnel)</u>			
Jeudi 13 septembre	12h00 à 12h45	Geneviève Lacasse	Porte 1 Sciences
Mardi 25 septembre	12h00 à 12h45	Frédéric Walczak	Porte 6 Humanités
Mercredi 3 octobre	12h00 à 12h45	Frédéric Walczak	Porte 1 Sciences
<u>Cross-Fit</u>			
Jeudi 1 novembre	12h00 à 12h45	Frédéric Walczak	HE-1050
<u>Formation prévention des blessures et techniques de course à pieds</u>			
Jeudi 20 septembre	12h00 à 12h45	Pascal Dufresne	HE-1015
<u>Randonnée pédestre au Sentier National</u>			
Samedi 3 novembre	8h00 à 16h00	Mathieu Dumas	Porte 6 Humanités
<u>Initiation au Judo</u>			
Mardi 18 septembre	11h00 à 11h45	Mathieu Sicard poste 2870	HE-1045
<u>Initiation à l'Aikibudo</u>			
Mardi 23 octobre	11h00 à 11h45	Mathieu Sicard poste 2870	HE-1045
<u>Salle de musculation</u>			
Mardi 25 sept.	11h00 à 12h00	Surveillant	HE-1040
Jeudi 4 octobre	12h00 à 13h00	"	"
Mardi 16 octobre	12h00 à 13h00	"	"
Jeudi 25 octobre	12h00 à 13h00	"	"
Mardi 30 octobre	11h00 à 12h00	"	"
<u>«Spinning»</u>			
Mardi 18 sept.	11h00 à 11h45	Pascale Chamberland poste 3709	HE-1050
Mardi 2 octobre	11h00 à 11h45	"	"
Jeudi 15 novembre	12h00 à 12h45	"	"
<u>Cardio Tonus</u>			
Jeudi 25 octobre (intervalles)	12h00 à 12h45	Geneviève Lacasse poste 2879	HE-1050
Jeudi 8 novembre (Ballon suisse)	12h00 à 12h45	Geneviève Lacasse poste 2879	HE-1050
<u>Escalade (inscription obligatoire avant le 21 sept. Coût 5\$)</u>			
Mercredi 26 septembre (en cas de pluie remis au 3 octobre)	16h30 à 19h00	Mélanie Lebel poste 2867 "	Parc des chutes (Shawi) (pré-inscription)
<u>Yoga athlétique</u>			
Mardi 11 septembre	11h00 à 11h45	Julie Côté-Leclerc/étudiante	HE-1050
Jeudi 27 septembre	12h00 à 12h45	"	"

Activité de clôture 22 novembre Journée Anti-Stress (Humanités)

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