

*****MEMBRES DU PERSONNEL*****

Les activités ont lieu de 12h10-12h45.
Apportez une bouteille d'eau et une serviette.

Janvier 2020

Date	Activité	Endroit
20-01-2020	Cardio-Vélo	Salle de danse (HE1050)
22-01-2020	Circuit Training	Salle Conditionnement (HE1040)
24-01-2020	Rencontre info	Salle de classe (HE1015)
27-01-2020	Cardio-Plein air	Porte 6 (humanités)
29-01-2020	Stretching	Salle de relaxation (HE1031)

Pour réserver votre place, envoyez un courriel à :

Laurent.lachapelle@cegeptr.qc.ca

Jeremy.maille@uqtr.ca

Au plaisir de vous voir en grand nombre,

L'équipe du défi santé.

***** MEMBRES DU PERSONNEL *****

Les activités ont lieu de 12h10-12h45.
Apportez une bouteille d'eau et une serviette.

Février 2020

Date	Activité	Endroit
03-02-2020	Cardio-vélo	Salle de danse (HE1050)
05-02-2020	Circuit training	Salle de danse (HE1050)
10-02-2020	Ouverture Défi S.	À déterminer
12-02-2020	Cardio-Plein air	Porte 1 (Sciences)
14-02-2020	Stretching	Salle de relaxation (HE1031)
17-02-2020	Cardio-vélo	Salle de danse (HE1050)
19-02-2020	Circuit training	Salle de danse (HE1050)
24-02-2020	Cardio-Plein air	Porte 6 (humanités)
26-02-2020	Stretching	Salle de relaxation (HE1031)

Pour réserver votre place, envoyez un courriel à :

Laurent.lachapelle@cegeptr.qc.ca

Jeremy.maille@uqtr.ca

Au plaisir de vous voir en grand nombre,

L'équipe du défi santé.

***** MEMBRES DU PERSONNEL *****

Les activités ont lieu de 12h10-12h45.
Apportez une bouteille d'eau et une serviette.

Mars 2020

Date	Activité	Endroit
02-03-2020	Circuit Training	Salle de danse (HE1050)
04-03-2020	Cardio-Vélo	Salle de danse (HE1050)
06-03-2020	Clinique de Course	Salle de classe (HE1015)
09-03-2020	Cardio-Vélo	Salle de danse (HE1050)
11-03-2020	Course à pied	Porte 6 (Humanités)
16-03-2020	Circuit-Training	Salle de danse (HE1050)
18-03-2020	Course à pied	Porte 1 (Sciences)
23-03-2020	Cardio-Vélo	Salle de danse (HE1050)
25-03-2020	Course à pied	Porte 6 (Humanités)
27-03-2020	Stretching	Salle de relaxation (HE1031)
30-03-2020	Cardio-Plein Air	Porte 1 (Sciences)

Pour réserver votre place, envoyez un courriel à :

Laurent.lachapelle@cegeptr.qc.ca

Jeremy.maille@uqtr.ca

Au plaisir de vous voir en grand nombre,

L'équipe du défi santé.

***** MEMBRES DU PERSONNEL *****

Les activités ont lieu de 12h10-12h45.
Apportez une bouteille d'eau et une serviette.

Avril 2020

Date	Activité	Endroit
01-04-2020	Course à pied	Porte 1 (Sciences)
06-04-2020	Circuit training	Salle de danse (HE1050)
08-04-2020	Course à pied	Porte 6 (Humanités)
10-04-2020	Stretching	Salle de relaxation (HE1031)
13-04-2020	Cardio-Vélo	Salle de danse (HE1050)
15-04-2020	Course à pied	Porte 1 (Sciences)
20-04-2020	Cardio-Plein Air	Porte 6 (Humanités)
22-04-2020	Course à pied	Porte 6 (Humanités)
26-02-2020	Course du Printemps	Pavillon des humanités

Pour réserver votre place, envoyez un courriel à :

Laurent.lachapelle@cegeptr.qc.ca

Jeremy.maille@uqtr.ca

Au plaisir de vous voir en grand nombre,

L'équipe du défi santé.