

Je veux PAS

Programme d'Activités Santé

Pour les étudiants et le personnel du CSTJ

Coût : 35,00 \$ pour l'année de septembre à juin

Inscription au E-232



Groupe TEAMS
CSTJ_PAS



Programme
Activités Santé
(PAS) | CSTJ

Activités libres : du 14 septembre au 23 décembre 2020

Cours dirigés : du 14 septembre au 18 décembre 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Matin		Bain Libre 7 h à 8 h		Bain Libre 7 h à 8 h		
		Bain Libre 12 h à 13 h 30		Bain Libre 11 h 30 à 13 h	Bain Libre 12 h à 13 h	Bain Libre 13 h 30 à 15 h
Midi	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	
	PiYo E-217 12 h à 12 h 45	Danse "fitness" Djamboola E-217 12 h à 13 h	Stretching E-120 12 h à 13 h		Yoga E-217 12 h à 12 h 45	
	Cardio Vélo E-152 12 h à 12 h 45	Cardio musculation E-120 12 h à 12 h 45	Cardio Vélo E-152 12 h à 12 h 45	Cardio musculation E-120 12 h à 12 h 45		
	Badminton libre E-206 12 h à 13 h			Badminton libre E-206 12 h à 13 h	Badminton libre E-206 12 h à 13 h	
soir	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h	
		Bain Libre 18 h 30 à 20 h				

Pour participer à notre programmation, cours dirigé et activité libres, vous devez vous inscrire chaque fois au : <https://caprdn.ca/reservations> car les places sont limitées.