

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE MISE EN FORME






SESSION AUTOMNE 2017










CAMPUS GABRIELLE-ROY

INSCRIPTIONS LES 30 ET 31 AOÛT EN FACE DE LA CAFÉTÉRIA
DE 11 H À 13 H

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE MÉLISSA LABELLE AU LOCAL 2.900D

NOM DE L'ACTIVITÉ	HORAIRE	COÛT	DURÉE	DESCRIPTION
BAIN LIBRE 	Mardi Mercredi Jeudi de 12 h à 12 h 50 Campus Gabrielle-Roy	<u>Étudiant et personnel</u> 35 \$ par session 4 \$ par jour <u>Externe</u> 40 \$ par session 5 \$ par jour	5 septembre au 5 décembre	Nage à ton rythme pour maintenir ta condition physique dans une ambiance sympathique. Trois corridors sont disponibles : lent, moyen et rapide. Il y a également un couloir réservé pour l'épreuve en techniques policières.
ACTIVITÉS LIBRES EN GYMNASÉ 	<u>Gymnase 1.468</u> Lundi : 12 h à 13 h Jeudi : 17 h à 19 h Vendredi : 12 h à 15 h <u>Gymnase 1.480</u> Lundi : 8 h à 9 h 30 et 17 h à 19 h Mardi : 17 à 20 h 30 Mercredi : 10 h à 13 h 30 Jeudi : 17 h à 21 h	Gratuit	5 septembre au 5 décembre	Viens pratiquer ton activité favorite: Soccer, basketball, hockey, badminton ou autre. Location Tu peux faire l'emprunt de matériel auprès de l'appariteur au local 1.461. <u>Location d'une raquette de badminton au coût de 2 \$</u>
SALLE D'ENTRAÎNEMENT 	Lundi 17 h à 21 h Mardi 8 à 21 h Mercredi 8 h à 13 h 30 17 h à 21 h Jeudi 8 h à 10 h 12 h à 13 h 15 h à 21 h Vendredi 8 h à 19 h	<u>ÉTUDIANT</u> 65 \$ par session 30 \$ par mois 5 \$ par jour <u>PERSONNEL DU CÉGEP</u> 85 \$ par session 40 \$ par mois 5 \$ par jour <u>EXTERNE</u> 110 \$ par session 45 \$ par mois 10 \$ par jour	5 septembre au 11 décembre Pas d'activité: 04-09-17 09-10-17 02-11-17 03-11-17	Tu as une pause, entraîne-toi !
COURS DE DYNAMOPHILIE 	Lundi au jeudi en soirée (À déterminer)	À déterminer selon les inscriptions	11 septembre au 5 décembre	La dynamophilie est un sport de force où l'on tente de développer l'habileté, de soulever des charges maximales à trois levers : la flexion des jambes (squat), le développé couché (bench press) et le soulevé de terre (deadlift). <u>Instructeur: Nicolas Crisafi</u>
SPINNING 	GROUPE 1 Mardi : 12 h à 12 h 45 GROUPE 2 Jeudi : 12 h à 12 h 45 Campus Gabrielle-Roy Salle de danse 1.489A	Un groupe 50 \$ Deux groupes 85 \$	5 septembre au 30 novembre 2017 Pas d'activité: 09-10-17 02-11-17	Un défi cardiovasculaire à son meilleur. Cet entraînement efficace, d'une durée de 45 minutes, améliorera ta vitesse, ta force et ton endurance. En participant à des routines variées avec de la musique motivante, tu vas suer, brûler des calories et tonifier tes muscles. <u>Instructeur: Patrick Rail</u>

<p>ULTIMATE FRISBEE</p> 	<p>Mercredi : 20 h à 22 h Campus Gabrielle-Roy Gymnase 1.480</p>	<p>À déterminer</p>	<p>6 septembre au 6 décembre</p>	<p>Tu veux connaître le sport « Ultimate frisbee ». <u>Responsable: Mathieu Vésina</u></p>
<p>VOLLEY-BALL A FÉMININ</p> 	<p>Mercredi : 20 h à 22 h Campus Gabrielle-Roy Gymnase 1.468</p>	<p>225 \$ par joueuse</p>	<p>6 septembre au 6 décembre</p>	<p>Notre équipe de Volley-ball A du Cégep de l'Outaouais, pratique une fois par semaine et participe à la saison régulière dans la ligue du RSEQ scolaire juvénile division 2.</p>
	<p>Lundi : 12 h à 12 h 50 Campus Gabrielle-Roy Salle de danse 1.489 A</p>	<p><u>Étudiant</u> 50 \$ <u>Personnel du Cégep</u> 60 \$ *10 hommes et 10 femmes</p>	<p>11 septembre au 16 octobre</p>	<p>Cette danse latine se danse en couple et est très simple à apprendre. Pour bouger et vous amuser au rythme latin du merengue, inscrivez-vous avec un ou une partenaire. Les couples de danseurs auront la chance de pratiquer en variant les partenaires et ainsi s'assurer d'une bonne technique de base. <u>Instructeurs: Mireille et Hugo</u></p>
<p>HATHA & YIN YOGA</p> 	<p>Vendredi : 12 h à 12 h 45 Campus Gabrielle-Roy à la salle de danse 1.489A</p>	<p><u>Étudiant et personnel</u> 80 \$ 9 \$ par jour <u>Externe</u> 90 \$ 11 \$ par jour</p>	<p>15 septembre au 24 novembre Pas d'activité : 03-10-17</p>	<p>Ce cours s'adresse à tous les niveaux, autant novice qu'expérimenté. Asanas (postures), techniques de respiration ainsi que méditation nous permettront de cultiver un sens d'équilibre et de réduction de stress. Les styles explorés sont hatha yoga (postures, respiration et méditation qui amène le corps en état d'équilibre) et yin yoga où les postures sont maintenues entre 3 et 5 minutes pour un étirement complet. <u>Institutrice: Chantal Ouellette</u></p>
<p>LE JUDO LA VOIE DE LA SOUPLESSE</p> 	<p>Lundi : 12 h à 12 h 50 Mercredi : 11 h 30 à 13 h Campus Gabrielle-Roy À la salle de combat 1.477</p>	<p>Étudiant et personnel 35 \$ 6 \$ par jour</p>	<p>11 septembre au 4 décembre Pas d'activité: 09-10-17</p>	<p>Sport et art martial de projection et de contrôle sans coups (atémis). Apprentissage du contrôle au sol, des chutes et des projections de base. Recommandé pour Techniques policières (judo-jujitsu). Tu n'es pas obligé de participer à tous les entraînements. <u>Instructeur : Louis Raymond</u></p>
<p>ÉLECTRO SWING</p> 	<p>Jeudi : 17 h à 17 h 50</p>	<p>Étudiant : 50 \$</p>	<p>7 septembre au 14 novembre</p>	<p>Imaginez le mélange improbable du jazz des années 20, 30 et 40 à la musique électronique d'aujourd'hui comme le House ou le Hip hop. Résultat : un rythme enjoué et très dansant, qui donne envie de se lever de sa chaise et de laisser danser son corps. <u>Institutrice : Marie-Françoise Taggart</u></p>
<p>HOCKEY SUR GLACE</p> 	<p>Les dimanches 20 h à 22 h</p>	<p>Étudiant 220 \$</p>	<p>17 septembre au 3 décembre Pas d'activité : 08-10-17 05-11-17</p>	<p>Viens jouer avec tes copains pour une partie amicale de hockey 1 fois par semaine à l'aréna Cholette. Tu peux te procurer le formulaire au local 2.900D. <u>Instructeur : Luc Meilleur</u></p>