



CÉGEP DE SAINTE-FOY
Service des activités sportives

Horaire des activités de conditionnement physique Session hiver 2024

Du 29 janvier au 4 mai (13 semaines). Les activités sont annulées du 11 au 16 mars ainsi que le 29, 30 mars et le 1er avril 2024.

*Les activités du lundi, du vendredi et du samedi se termineront le 6, 10 et 11 mai 2024.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				7 h Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Zoom	10 h Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Zoom
12 h Cardiovélo Alain Déraspe (B-113) Pilates Sandra Trassard (J-035)	12 h Cardio Kickboxing avec Step Sandra Trassard (J-035)	12 h Cardiovélo Éric Lacroix (B-113) Entrainement en circuit Pascale Côté (B-210) Zumba Tonic Sandra Trassard (J-035)	12 h Cardio Boxe Express Kathleen Morency (J-038) Entrainement en suspension (TRX) Jean-François Gacougnolle (B-210)	12 h Cardiovélo À déterminer (B-113) Entrainement en circuit Pascale Côté (B-210) Ent. musculaire (Core Training) Sandra Trassard (J-035)	
17 h 15 Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Zoom			17 h Zumba Tonic Sandra Trassard (J-034)		