



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
<p style="text-align: center;">12 h</p> <p>Cardiovélo Alain Déraspe (B-113)</p> <p>Pilates Sandra Trassard (J-035)</p>	<p style="text-align: center;">12 h</p> <p>Cardio Kickboxing avec Step Sandra Trassard (J-035)</p>	<p style="text-align: center;">12 h</p> <p>Cardiovélo Éric Lacroix (B-113)</p> <p>Entrainement en circuit Pascale Côté (B-210)</p> <p>Zumba Tonic Sandra Trassard (J-035)</p>	<p style="text-align: center;">12 h</p> <p>Cardio Boxe Express Kathleen Morency (J-038)</p> <p>Entrainement en suspension (TRX) Jean-François Gacougnolle (B-210)</p>	<p style="text-align: center;">12 h</p> <p>Cardiovélo À déterminer (B-113)</p> <p>Entrainement en circuit Pascale Côté (B-210)</p> <p>Ent. musculaire (Core Training) Sandra Trassard (J-035)</p>	
<p style="text-align: center;">17 h 15</p> <p>Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Zoom</p>			<p style="text-align: center;">17 h</p> <p>Zumba Tonic Sandra Trassard (J-034)</p>		