

Horaire des activités sportives – Session Hiver 2025

TOUTES ces activités sont offertes avec le **PassSports** des étudiants réguliers.

Les activités en bleues sont offertes avec la Carte Privilège Grand Public et offertes gratuitement aux employés du CSF.

Horaire de la Salle d'entraînement

Du 4 janvier au 25 mai (20 semaines). La Salle sera fermée les 20-21 avril 2025.



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------------|---------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 7 h à 20 h | 8 h à 10 h 12 h à 20 h | 7 h à 20 h | 8 h à 20 h | 8 h à 20 h | 10 h à 17 h | 10 h à 17 h |

Horaire des activités

Du 27 janvier au 3 mai 2025 (13 semaines). Les activités sont annulées du 10 au 15 mars ainsi que du 18 au 21 avril 2025.

Les activités du lundi, vendredi et samedi se termineront le 5, 9 et 10 mai 2025.

Libres (Badminton, basketball et sport variable = J-032, Cardiovélo = B-113)

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|--|--|---|--|
| 7 h à 7 h 50 Sport variable (voir Réserve ta place) Cardiovélo libre | 7 h à 7 h 50 Sport variable (voir Réserve ta place) Cardiovélo libre | 7 h à 7 h 50 Badminton libre 7 h à 9 h 50 Cardiovélo libre | 7 h à 7 h 50 Badminton libre Cardiovélo libre | 7 h à 7 h 50 Basketball libre Cardiovélo libre |
| 15 h à 15 h 50 Cardiovélo libre | 12 h à 13 h 50 Cardiovélo libre 13 h à 13 h 50 Badminton libre | 13 h à 13 h 50 Cardiovélo libre 16 h à 18 h 20 Cardiovélo libre | 12 h à 13 h 50 Cardiovélo libre | 12 h à 18 h Cardiovélo libre |
| 18 h à 21 h 50 Cardiovélo libre | 18 h à 21 h 50 Cardiovélo libre | 19 h 50 à 21 h 50 Cardiovélo libre | 18 h à 21 h 50 Cardiovélo libre | 18 h à 21 h 50 Cardiovélo libre |

Groupes

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|--|--|
| | | | | 7 h à 7 h 45 Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Sur Zoom | 10 h Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Sur Zoom |
| 12 h Cardiovélo (B-113) Alain Deraspe | 12 h Cardio intervalle (J-035) Carolyne Maltais | 12 h Cardiovélo (B-113) Éric Lacroix | 12 h Cardio boxe express (J-038) Kathleen Morency | 12 h Abdos Fesses Express (J-035) Sandra Trassard | Yoga Aérien (B-210) Dominique Pelletier |
| Pilates (J-035) Sandra Trassard | Yoga Fonctionnel (J-034) Élizabeth Gagné | Cardio Step Boxing (J-035) Sandra Trassard | Hathayoga (J-034) Jo-Ann Rousseau | Initiation à l'haltérophilie (B-210) Pascale Côté | 10 h à 11 h 30 Karaté Shotokan (J-038) -Intermédiaire Bernard Drolet - Avancé Gilles Périard |
| Entraînement en suspension (TRX) (J-034) Jean-François Gacougnolle | Yin Yoga Méditatif (J-034) Élizabeth Gagné | Entraînement en circuit (B-210) Pascale Côté | Basketball Intra (J-032) Olivier Gilbert-Guérrette | | |
| | | Stretching et ballon (J-034) Jean-François Gacougnolle | | | |
| 17 h 15 Cardiovélo en ligne Éric Lacroix – Sur Zoom | 16 h Tabata (J-035) Pascale Côté | 16 h 30 Yoga Aérien (B-210) Laurie Roy | 17 h Zumba tonic (J-034) Sandra Trassard | | |
| | 18 h à 19 h 15 Karaté Shotokan - Avancé (J-035) Gilles Périard | 18 h à 20 h 25 Escrime (J-035) Louis-Étienne Pigeon | 18 h à 19 h 15 Karaté Shotokan - Avancé (J-035) Gilles Périard | | |
| 18 h 30 à 19 h 55 Aïkido (J-038) David Mooney | | 18 h 30 à 19 h 55 Kickboxing (J-038) Éric Boisvert | | | |
| 20 h à 21 h 25 Kickboxing (J-038) Éric Boisvert | 18 h 45 à 20 h Karaté Shotokan -Débutant (J-038) Stephen David -Intermédiaire (J-034) Bernard Drolet | | 18 h 45 à 20 h Karaté Shotokan -Débutant (J-038) Stephen David -Intermédiaire (J-034) Bernard Drolet | 19 h à 20 h 25 Aïkido (J-038) David Mooney | |
| | 20 h à 21 h 50 Volleyball intra (B-214) Joëlle Auclair | | | | |



Pour plus d'informations, contactez le sas@csfoy.ca ou visitez le csfoy.ca/sas.

Procédure - Réserve ta place

Pour participer aux activités, il vous faudra réserver votre place sur "[Réserve ta place](#)" via le site Internet csfoy.ca/sas.

Il est possible de réserver votre place au plus tard 5 minutes avant le début de votre activité. Exemple : pour un cours qui débute à 12 h, votre inscription devra être fait avant 11 h 55. Si vous le faites plus tard, votre place ne sera pas réservée.

Activités en ligne

Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel, 1 heure avant le début de l'activité.

Si le message n'apparaît pas dans votre boîte courriel, nous vous suggérons de vérifier dans les courriers indésirables.

1. À partir du site du SAS : csfoy.ca/sas
2. Cliquer sur le bouton **RÉSERVE TA PLACE**.
3. Vous connecter avec votre code d'accès MonPortail/Omnivox.
4. Cliquer sur « Planning » dans le menu du haut et sélectionner « Réservations ».
5. Choisir l'activité en cliquant sur la flèche verte placée à droite de « Veuillez sélectionner une activité ».
6. Cliquer sur une case blanche à l'heure et date désirées, afin de faire la réservation. *Ne pas oublier de vérifier la date et heure de réservation avant de confirmer.*
7. Confirmer en cliquant sur le bouton vert « créer » à droite.

Étapes à suivre pour retirer une réservation

1. À partir du site du SAS : csfoy.ca/sas.
2. Cliquer sur le bouton **RÉSERVE TA PLACE**.
3. Vous connecter avec votre code d'accès MonPortail/Omnivox.
4. Dans le Tableau de bord de la page d'accueil, cliquer sur l'activité à retirer.
5. Dans le bas, cliquer sur le bouton « Plus ».
6. Cliquer sur « Effacer ».