

[BASKETBALL]

Vendredi, de 14 h 30 à 16 h

Du 9 septembre au 9 décembre (sauf le 14 octobre)

Inscription individuel, deux terrains disponibles. Les équipes seront formées sur place à chaque semaine.

Au gymnase

Étudiant	Personnel	Autre
15 \$	15 \$	n/a



Photo : Jean-Sébastien Dénommé

[SPARTIATES]

Recrutement

Les équipes de cheerleading mixte, natation mixte, cross-country mixte, volleyball masculin et féminin, basketball masculin et féminin ainsi que l'équipe de football sont continuellement à la recherche de nouveaux athlètes. Si vous désirez joindre une de ces équipes, manifestez-vous ! Passez nous voir au local C4.30.



Photo : Valérie Charlebois



FACEBOOK.COM/SPARTIATES

[INSCRIPTION]

À la caisse centrale, du lundi au jeudi de 9 h à 12 h ou de 13 h 30 à 15 h 45 et les vendredis de 9 h à 12 h ou de 13 h 30 à 14 h 45.

Du lundi 29 août au vendredi 9 septembre. Par ailleurs, il est toujours possible de s'inscrire tant que des places sont disponibles même si les activités ont commencé. Toutefois, les frais d'inscription sont les mêmes.

Informations additionnelles

La carte CEPS validée est nécessaire pour participer à l'ensemble des activités libres offertes à tous.

Nouveaux membres : Après avoir effectué votre inscription, à la caisse centrale, présentez-vous au Centre de renseignements, au hall d'entrée du collège, avec votre preuve de paiement.

Anciens membres : Vous n'avez qu'à effectuer votre inscription à la caisse centrale, votre carte sera validé en même temps.

Nos coordonnées

Centre d'éducation physique et de sport (CEPS)
Local A4.30
Téléphone : 514 982-3437, poste 2078
Télécopieur : 514 982-3413

Michel Arseneault
Coordonnateur et responsable
du programme sports-études
Poste 2801 | marseneault@cvm.qc.ca

Stéphane Baril, responsable des sports
Poste 2078 | sbaril@cvm.qc.ca

Sylvie Duquette, agente de bureau
Location et réservation de plateaux sportifs
Poste 2707 | sduquette@cvm.qc.ca

Annulations et remboursements

Si une activité de session est annulée, un remboursement total sera accordé.

Les frais d'abonnement et d'activité sont remboursés, avec preuve à l'appui en cas de maladie, de blessure ou pour des raisons professionnelles.

Durant la période d'essai, nous effectuerons des remboursements seulement avant la tenue de la deuxième séance, et ce, sur présentation d'une preuve de paiement.

ACTIVITÉS SPORTIVES Programmation Automne 2011 Du 6 septembre au 9 décembre



ceps
Cégep du
Vieux Montréal

[ACTIVITÉS LIBRES]

BAIN LIBRE DU MIDI

Lundi au vendredi, de 11 h 45 à 13 h 15

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

(local C4.03)

Lundi : 11 h 45 à 13 h 20 et 17 h 10 à 21 h

Mardi : 11 h 45 à 13 h 20 et 17 h 10 à 21 h

Mercredi : 15 h à 21 h

Jeudi : 11 h 45 à 13 h 20

Vendredi : 11 h 45 à 13 h 20 et 15 h à 21 h

BADMINTON DU MIDI

(au gymnase)

Mardi et jeudi de 11 h 45 à 13 h 15

IMPORTANT : La présentation de la carte de membre est obligatoire lors des activités

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Personnel et retraités : 20 \$	100 \$



Photo : Marc Hébert

[AQUAFORME]

Lundi et vendredi, de 12 h à 13 h

Du 9 septembre au 9 décembre

(sauf les 10 et 14 octobre)

L'aquaforme est un concept de mise en forme qui utilise les propriétés de l'eau et permet la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

Piscine : partie peu profonde | Donné par Dorielle Bouchard

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Membre du CEPS : 20 \$ Non-membre du CEPS : 40 \$	90 \$

[HOCKEY COSOM]

Mercredi, de 15 h 25 à 16 h 45

Du 7 septembre au 7 décembre (sauf le 12 octobre)

Vous pouvez vous inscrire seul ou en équipe. Quatre équipes jouent de façon simultanée réparties sur deux terrains.

Au gymnase

Étudiant	Personnel	Autre
15 \$	15 \$	n/a

[ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT]

Lundi, de 12 h à 13 h

Du 12 septembre au 12 décembre

(sauf le 10 octobre)

L'entraînement en circuit combine à la fois un effort cardio-vasculaire et musculaire. Il consiste à passer successivement d'un poste d'exercices à un autre en suivant un rythme prédéfini (durée, nombre de répétitions...) qui varie d'un cours à l'autre. S'adresse à tous.

Palestre, local C506 | Donné par : Sophie Boivin

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Membre du CEPS : 20 \$ Non-membre du CEPS : 40 \$	90 \$

[TAÏ-CHI]

Jeudi, de 12 h à 13 h

Du 8 septembre au 8 décembre (sauf le 13 octobre)

Gymnastique chinoise, dont le but est l'équilibre intérieur et la libération de l'énergie et qui consiste en une série de mouvements lents, exécutés selon un schéma précis.

Local : C4.01 | Donné par Caroline Fréchette

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Membre du CEPS : 20 \$ Non-membre du CEPS : 40 \$	90 \$

[YOGA]

Lundi et vendredi, de 12 h à 13 h

Du 9 septembre au 9 décembre

(sauf les 10 et 14 octobre)

Ce cours vous permettra de partir d'où vous êtes, que vous soyez souple ou pas, en forme physique ou en train de le devenir. En apprenant à mieux respirer, il devient possible de mieux gérer les stress de la vie quotidienne. Ce cours donnera des trucs pour augmenter la concentration, tout en favorisant une bonne respiration.

Local : C4.01 | Donné par Stéphanie Bachand

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Membre du CEPS : 20 \$ Non-membre du CEPS : 40 \$	90 \$

[GYM SUÉDOISE]

Lundi, de 17 h à 18 h

Mercredi, de 20 h 30 à 21 h 30

Vendredi, de 12 h à 13 h

Du 7 septembre au 7 décembre (sauf le 12 octobre)

Ce cours comprend échauffement, musculation, cardio, étirement et finit par quelques minutes de relaxation. C'est un sport très complet, qui fait travailler tout le corps. Aucun appareil n'est utilisé. Les mouvements s'enchaînent au rythme d'une musique entraînante, de façon à dépenser un maximum d'énergie sans épuisement.

Local : C5.05 (lundi et mercredi) et C.5.06 (vendredi)
Donné par Marianne Waldenstrom

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Membre du CEPS : 20 \$ Non-membre du CEPS : 40 \$	90 \$

[CARDIO MILITAIRE]

Mercredi, de 15 h 30 à 16 h 30

Du 7 septembre au 7 décembre (sauf le 12 octobre)

Activité visant à développer l'endurance cardio-vasculaire. Exercices rythmés accompagnés de musique entraînante. Venez rencontrer notre entraîneur dynamique qui sera allé chercher votre maximum.

Local C5.06 | Donné par Catherin Bergeron

Étudiant	Personnel	Autre
40 \$	Membre du CEPS : 20 \$ Non-membre du CEPS : 40 \$	90 \$

[PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT]

Il est maintenant possible d'obtenir un programme d'entraînement personnalisé à la salle de musculation. Venez rencontrer nos entraîneurs qualifiés.

Salle de musculation, Local C4.03

Étudiant	Personnel	Autre
Abonnement aux activités libres + choix de forfait		
1	Évaluation complète de votre condition physique	40 \$
2	Un programme d'entraînement personnalisé	50 \$
3	Une évaluation et un programme personnalisé	70 \$

[SOCCER]

Mercredi, de 15 h 20 à 16 h 45 et vendredi, de 14 h 30 à 16 h

Du 7 septembre au 9 décembre

(sauf les 12 et 14 octobre)

Inscription individuel, deux équipes seront formées sur place à chaque semaine.

Au gymnase

Étudiant	Personnel	Autre
15 \$	15 \$	n/a



Photo : Marc Hébert