

Activités sportives intrascolaires

Hiver 2020



ACTIVITÉS LIBRES

GYMNASES F-1210 • F-1220

du 22 janvier au 6 mai

MERCREDI

Hockey Cosom : 13 h à 14 h 45
Crosse au champ : 13 h à 14 h 45

L'horaire peut être modifié sans préavis.
Carte étudiante obligatoire

BAIN LIBRE

du 20 janvier au 15 mai

LUNDI

12 h 35 à 13 h 25 • 18 h à 18 h 55

MARDI

12 h 35 à 13 h 25

MERCREDI

12 h 35 à 13 h 25 • 18 h à 18 h 55

JEUDI

12 h 35 à 13 h 25

VENREDI

12 h 35 à 13 h 25
18 h à 18 h 55

COMPLEXE SPORTIF DESJARDINS

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

du 20 janvier au 31 mai

LUNDI :

16 h à 21 h

MARDI :

12 h à 13 h 30 • 16 h à 21 h

MERCREDI :

12 h 35 à 21 h

JEUDI :

12 h à 13 h 30 • 16 h à 21 h

VENREDI :

12 h à 13 h 30 • 16 h à 21 h

SAMEDI ET DIMANCHE :

9 h à 14 h

La salle sera ouverte durant la semaine de lecture et fermée les jours fériés.

GYMNASES M-2480 / M-2500

du 22 janvier au 6 mai

MERCREDI

Basketball : 12 h 35 à 15 h
Badminton : 12 h 35 à 14 h 45

*L'horaire peut être modifié sans préavis.
Carte étudiante obligatoire

POWER 45 / BOOTCAMP*

Entraînement intensif à intervalles en seulement 45 minutes. Un défi de taille pour l'endurance musculaire et cardiomusculaire.

MERCREDI : 14 h à 15 h au F-2210
du 5 février au 18 mars

YOGA*

Entraînement qui favorise l'harmonie du corps et de l'esprit.

MERCREDI : 13 h 15 à 14 h 15
au M-2430
du 5 février au 18 mars

* Offert uniquement aux étudiants du Cégep et de la Faculté de médecine vétérinaire.
Inscription obligatoire :
laureats.cegepsth.qc.ca



DÉFI GÉRARD-CÔTÉ

Défi individuel de course à pied de 5 km, 10 km ou 15 km

L'évènement aura lieu le dimanche 10 mai à Saint-Hyacinthe.

Inscription : laureats.cegepsth.qc.ca

Tous les usagers des plateaux sportifs du Cégep doivent se conformer au code vestimentaire en vigueur. Ainsi, seuls les chandails avec manches, les shorts à la mi-cuisse, les pantalons de sport ainsi que les souliers d'entraînement d'intérieur sont acceptés.

Le personnel du complexe sportif se réserve le droit de refuser toute personne ne pouvant s'identifier comme étudiant ou membre du personnel du Cégep.