



PROGRAMME

Temps	Description	Lieu
10h-10h10	Accueil (1ère Partie)	Palestre du Centre sportif
10h10-10h35	Atelier de groupe Corrélation Sport-Travail-Études	Palestre du Centre sportif
10h40-11h10	Entraînement de groupe (serviette requise)	Palestre du Centre sportif
11h10-11h15	Rafrâichissement (2 ^e Partie)	Palestre du Centre sportif
11h15-12h	Sport libre selon les choix	*Divers

- **Lieux divers**

Natation (Centre Sportif du Parc Olympique) : Couloirs de 50 m. Pour les nageurs de 18 ans et plus

Basket-Ball (Parc extérieur): Terrain ligné de Basketball sur la rue Viau coin Hochelaga

Basket-Ball (Gym intérieur) : Gym avec panier en fibre; 5560 rue Chauveau (coin L'Assomption)

Musculation/Cardio (Centre Sportif) : Accès à toutes les machines de la salle

Jogging (Site extérieur) : Piste de course extérieure du Parc Olympique

Jogging (Site intérieur) : Piste intérieure du Parc Olympique