

# PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – HIVER 2020

JOUR

LUNDI

- **Bain en longueur INT**  
11 h 45 - 13 h 00
- **Yoga**  
11 h 45 - 12 h 45
- **PEC**  
12 h 00 - 13 h 00

MARDI

- ▲ **Bain en longueur INT**  
6 h 15 - 7 h 45
- **Bain en longueur INT**  
11 h 45 - 13 h 00
- **Spinning**  
11 h 45 - 12 h 30
- ▲ **Pratique libre évaluation FORCE**  
12 h 00 - 13 h 00

MERCREDI

- **Bain en longueur INT**  
11 h 45 - 13 h 00
- **Yoga**  
11 h 45 - 12 h 45
- **PEC**  
12 h 00 - 13 h 00

JEUDI

- ▲ **Bain en longueur INT**  
6 h 15 - 7 h 45
- **Bain en longueur INT**  
11 h 45 - 13 h 00
- **Spinning**  
11 h 45 - 12 h 30
- ▲ **Escalade et accréditation**  
12 h 00 - 13 h 00
- ▲ **Pratique libre évaluation FORCE**  
12 h 00 - 13 h 00

VENDREDI

- **Bain en longueur INT**  
11 h 45 - 13 h 00
- **PEC**  
12 h 00 - 13 h 00

SAMEDI

- **Spinning**  
9 h 15 - 10 h 30

DIMANCHE

- **Bain en longueur INT**  
9 h 15 - 10 h 45
- **Bain libre INT**  
Pataugeoire uniquement  
11 h 00 - 11 h 55
- **Bain libre INTWIBIT**  
Pataugeoire et grand bassin  
13 h 00 - 14 h 55

SOIR

- **Step Athlétique**  
18 h 00 - 18 h 45
- **Fit Band**  
Abdos-fesses-cuisses  
19 h 00 - 19 h 45
- **Bain en longueur INT**  
19 h 00 - 20 h 25
- **Aqua Cardio-muscu N3**  
19 h 45 - 20 h 25

- **PEC**  
16 h 30 - 17 h 30
- **Yoga**  
18 h 00 - 19 h 00
- **Bain en longueur INT**  
19 h 00 - 20 h 25
- **Aqua-spinning**  
19 h 45 - 20 h 25

- **Spinning**  
18 h 30 - 19 h 15
- **Aqua Cardio-muscu N1**  
18 h 45 - 19 h 25
- **Bain en longueur INT**  
19 h 00 - 20 h 25
- **H.I.I.T**  
19 h 30 - 20 h 15
- **PEC aquatique**  
19 h 45 - 20 h 25

- **H.I.I.T**  
16 h 30 - 17 h 30
- **Zumba**  
19 h 00 - 20 h 00
- **Bain en longueur INT**  
19 h 00 - 20 h 25
- **Aqua Cardio-muscu N2**  
19 h 45 - 20 h 25

● Militaires et membres PSL

▲ Militaires exclusivement

■ Membres PSL exclusivement

INT Piscine intérieure

INFO : # 3923 – 13 janvier au 29 mars 2020

INFO : # 6534 – 6 janvier au 27 mars 2020

\* Pas de cours en soirée du 2 au 6 mars 2020 en raison de la Relâche scolaire.

Service des loisirs communautaires  
Conditionnement physique et sports  
Base Valcartier



# ÉVÉNEMENTS – JANVIER À MAI 2020



**13 AU 19 JANVIER**

## **SEMAINE D'ESSAI DES COURS**

**Cours de conditionnement  
physique et aquatique**

Lieu : Centre des sports (bât. 516)

Coût : **GRATUIT**



**25 JANVIER**

## **PLAISIRS D'HIVER «OP FAMILLE»**

Lieu : Centre Castor (bât. 658)

Horaire : 10 h à 15 h

Coût : **GRATUIT**



**20 FÉVRIER**

## **MON 1<sup>ER</sup> VERNISSAGE**

**Soirée de vernissage des  
œuvres des écoles locales**

Lieu : Centre communautaire  
(bât. 93)

Horaire : 16 h à 20 h

Coût : **GRATUIT**



**21 MARS**

## **TRIATHLON INTÉRIEUR**

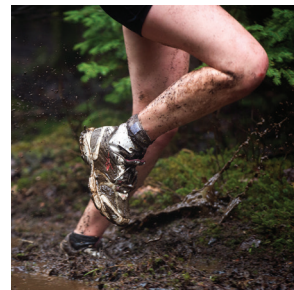
**Formule : maximum de  
distance en 15 minutes pour  
chacune des disciplines.**

Clientèle : 10 ans et +

Lieu : Centre des sports (bât. 516)

Horaire : 9 h à 12 h

Coût : 51 \$ en prévente  
61 \$ la journée même



**16 MAI**

## **TRAIL VALCARTIER**

**Course en sentier :  
500 m, 1 k, 3k, 5 k, 10 k, 15 k**

Lieu : Centre de biathlon  
Myriam Bédard

Horaire : 8 h à 13 h

Coût : Inscription jusqu'au 14 mai  
Les prix augmentent le  
1<sup>er</sup> avril et le 1<sup>er</sup> mai

Plus de détails : [ConnexionFAC.ca/Valcartier](http://ConnexionFAC.ca/Valcartier)