

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	19 octobre 2020		20 octobre 2020		21 octobre 2020		22 octobre 2020		23 octobre 2020		24 octobre 2020		25 octobre 2020	
	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2
7:00 AM														
8 h 00	NeuroFocus 8 h 30 à 9 h 15				Collège Lasalle Badminton 8 h à 10 h	Collège Lasalle Badminton 8 h à 10 h	Collège Lasalle Badminton 8 h à 10 h	Collège Lasalle Badminton 8 h à 10 h			Rés. de terrain de badminton 8 h à 10 h	Rés. de terrain de pickleball 8 h à 10 h	Rés. de terrain de badminton 8 h à 10 h	Rés. de terrain de pickleball 8 h à 10 h
9 h 00	NeuroFocus 9 h 30 à 10 h 15	Pratique Piranhas Volleyball 8 h 45 à 10 h 45	École Nouvelle Vague Educ. Phys. 8 h 45 à 10 h 45											
10 h 00					Pratique Piranhas Badminton 10 h 15 à 11 h 45					Pratique Piranhas Badminton 10 h à 11 h 30	Li Badminton 10 h à 12 h	Rés. de terrain de badminton 10 h à 12 h	Tabortowski Badminton 10 h à 13 h	Rés. de terrain de badminton 10 h à 13 h
11 h 00	Badminton libre 11 h à 13 h 30		Pickleball libre 11 h à 13 h 30		Badminton libre 11 h à 13 h 30	Badminton libre 11 h à 13 h 30	Badminton libre 11 h à 13 h 30		Badminton libre 11 h à 13 h 30		Rés. de terrain de badminton 12 h à 17 h		Rés. de terrain de badminton 13 h à 17 h	
12 h 00			Karaté 12 h 35 à 13 h 30		Badminton libre 12 h à 13 h 30					Karaté 12 h 35 à 13 h 30				
13 h 00														
14 h 00	École Nouvelle Vague Educ. Phys. 13 h 45 à 15 h 45	Pratique Piranhas Badminton 13 h 45 à 15 h 15				Pratique Piranhas Volleyball 13 h 45 à 16 h 15								
15 h 00														
16 h 00				Pratique Piranhas Volleyball 16 h 15 à 18 h 15										
17 h 00	Ligue amicale Spikeball 17 h à 19 h 15	As Dynamo Gymnastique rythmique (4 miroirs) 17 h 15 à 19 h 30			Ligue amicale Volleyball 17 h à 19 h 15			As Dynamo Soccer (buts moyens) 17 h à 19 h 15	As Dynamo Gymnastique rythmique (4 miroirs) 17 h 15 à 19 h 30		Lavoisier Soccer 17 h 15 à 18 h 15	Kadri Soccer (buts moyens) 17 h 15 à 18 h 30		
18 h 00		Pratique Piranhas Badminton 18 h 15 à 19 h 15				Haméon- Morissette Badminton 18 h 30 à 20 h 45								
19 h 00				Ligue amicale Volleyball 18 h 30 à 22 h										
20 h 00	Gestion Area Courts Basketball 19 h 30 à 21 h 45	Defosse Basketball 19 h 45 à 22 h	Zemmouchi Basketball 19 h 30 à 21 h 45		Gestion Area Courts Basketball 19 h 30 à 21 h 45			Defosse Basketball 19 h 30 à 21 h 45	Benachenhou Basketball 19 h 45 à 22 h	Pham Basketball 19 h 30 à 21 h 45	Roushanzamir Futsal (grands buts) 19 h 45 à 22 h			
21 h 00														
22 h 00														

N.B. Le Centre sportif se réserve le droit de porter des changements à l'horaire sans préavis.
Les espaces blancs entre les activités signifient que le gymnase est libre.



CENTRE SPORTIF

Palestre Activités à l'horaire Semaine du 19 au 25 octobre 2020

HORAIRE
Lundi au vendredi : 6 h 30 à 22 h 45
Samedi et dimanche: 8 h à 18 h 45

	LUNDI 19 octobre 2020	MARDI 20 octobre 2020	MERCREDI 21 octobre 2020	JEUDI 22 octobre 2020	VENDREDI 23 octobre 2020	SAMEDI 24 octobre 2020	DIMANCHE 25 octobre 2020
7:00 AM							
8 h 00			Collège LaSalle <i>Danse aérobic</i> 8 h à 10 h				Karaté haut niveau 8 h 30 à 9 h 30
9 h 00	École Nouvelle Vague <i>Educ. phys.</i> 9 h à 10 h						
10 h 00						Gestion Area Courts <i>Basketball</i> 10 h à 12 h	SportBall <i>Jeux de ballon</i> 10 h à 12 h
11 h 00	Cardio-vélo 11 h 10 à 12 h	Cardio-militaire 11 h 10 à 12 h	Cross Training 11 h 10 à 12 h	Cardio-militaire 11 h 10 à 12 h	Cardio-vélo 11 h 10 à 12 h		
12 h 00	Cross Training 12 h 30 à 13 h 20	ÉTS Fit 12 h 30 à 13 h 20	Cardio-vélo 12 h 30 à 13 h 20	ÉTS Fit 12 h 30 à 13 h 20	Cross Training 12 h 30 à 13 h 20		
13 h 00							
14 h 00	NeuroFocus 13 h 45 à 14 h 30	École Nouvelle Vague <i>Educ. phys.</i> 13 h 45 à 15 h 45			École Nouvelle Vague <i>Educ. phys.</i> 14 h à 15 h		
15 h 00	Collège LaSalle <i>Soyez votre propre entraîneur</i> 15 h à 17 h						
16 h 00							
17 h 00			Ligue amicale <i>Volleyball</i> 17 h à 19 h 15				Moubi Label Clothing <i>Basketball</i> 16 h 30 à 18 h 30
18 h 00				Pratique Piranhas <i>Badminton</i> 18 h 15 à 19 h 15	Pratique Piranhas <i>Volleyball</i> 18 h à 20 h		
19 h 00							
20 h 00	Bregeon <i>Soccer (buts moyens)</i> 19 h 30 à 21 h 45	Ligue amicale <i>Volleyball</i> 18 h 30 à 22 h	Moubi Label Clothing <i>Basketball</i> 19 h 30 à 21 h 45	Pratique Piranhas <i>Volleyball</i> 19 h 30 à 22 h			
21 h 00							
22 h 00							

N.B. Le Centre sportif se réserve le droit de porter des changements à l'horaire sans préavis.
Les espaces blancs entre les activités signifient que le gymnase est libre.