

HORAIRE SPORTS-ARTS-ÉTUDES 2021-22

| | |
|---------------|---|
| 08h00 à 12h00 | Cours réguliers Dominique-Racine et Lafontaine |
| 12h00 à 13h10 | Dîner, basketball ou entraînement physique |
| 13h15 à 16h10 | Activités spécifiques de basketball, étude ou entraînement physique |

GRUPE #1 (A= Gars Sec.2 + B=Gars Sec.1 + C= Filles Sec. 1 et 2)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---------------|--|--|---|--|--|
| 12h15 à 13h10 | Dîner | BASKETBALL Gym 2 (A) | Dîner | BASKETBALL Gym 2 (B) | BASKETBALL Gym 2 (C) |
| 13h15 à 14h10 | A : Circuit B : Cardio C : Yoga | BASKETBALL Gym 2 (B+C) A : Dîner / Abdos | A : Multi B : Vitesse C : Musculation | BASKETBALL Gym 2 (A+C) B : Dîner / Abdos | BASKETBALL Gym 1 (A+B) C : Dîner / Abdos |
| 14h15 à 15h10 | A : Cardio B : Circuit C : Circuit | BASKETBALL Gym 2 (A+B+C) | A : Vitesse B : Multi C : Vitesse | BASKETBALL Gym 2 (A+B+C) | BASKETBALL Gym 1 (A+B+C) |
| 15h15 à 16h10 | D-213 | D-213 | D-213 | D-213 | D-213 |

GRUPE #2 (Filles Sec. 3,4 et 5)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|------------------------|
| 12h15 à 13h10 | Dîner | Dîner | Dîner | Salle Multi | Dîner |
| 13h15 à 14h10 | BASKETBALL Gym 1 | Musculation | BASKETBALL Gym 2 | Dîner | BASKETBALL Gym 2 |
| 14h15 à 15h10 | BASKETBALL Gym 1 | Cardio | BASKETBALL Gym 2 | Yoga | Circuit Musculation |
| 15h15 à 16h10 | D-213 | D-213 | D-213 | D-213 | D-213 |

GRUPE #3 (Gars Sec. 3,4 et 5)

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|------------------------|
| 12h15 à 13h10 | Dîner | Dîner | Dîner | Musculation | Dîner |
| 13h15 à 14h10 | BASKETBALL Gym 2 | Cardio | BASKETBALL Gym 1 | Dîner | Circuit Musculation |
| 14h15 à 15h10 | BASKETBALL Gym 2 | Musculation | BASKETBALL Gym 1 | Équilibre | BASKETBALL Gym 2 |
| 15h15 à 16h10 | D-213 | D-213 | D-213 | D-213 | D-213 |

Horaire sujet à changement

Benoit Vallières 418-698-5000 (6576)

benoit.vallieres@noiretor.com