



PROGRAMME DU PERSONNEL 2025 - 2026

 **CENTRE
SPORTIF**
D'ÉDOUARD-MONTPETIT

CALENDRIER 2025-2026

Session début automne

2 septembre au 20 octobre 2025 (7 sem.)

Date d'inscription

26 août au 7 septembre 2025

Session automne

27 octobre au 14 décembre 2025 (7 sem.)

Date d'inscription

15 octobre au 3 novembre 2025

Session hiver

12 janvier au 22 mars 2026 (10 sem.)

Date d'inscription

9 décembre au 18 janvier 2026

Session printemps

30 mars au 7 juin 2026 (10 sem.)

Date d'inscription

10 mars au 5 avril 2026

Nous sommes à votre écoute, mais il est malheureusement impossible pour le moment de s'inscrire en ligne aux activités offertes aux membres du personnel du Cégep.

Merci de votre compréhension!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**CÉGEP ÉDOUARD-MONTPETIT ET
ÉCOLE NATIONALE D'AÉROTECHNIQUE**

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Courriel _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____

Tél. résidence _____

Poste téléphonique CEM _____

Êtes-vous retraité? oui non

Y a-t-il eu des modifications de ces données depuis votre dernière inscription?
 oui non

CODE D'ACTIVITÉ(S) CHOISIE(S)

Coût _____

MODE DE PAIEMENT

Afin de réduire le temps d'attente, remettre le formulaire d'inscription complété accompagné du paiement. Les places sont réservées en respectant l'ordre des inscriptions reçues.

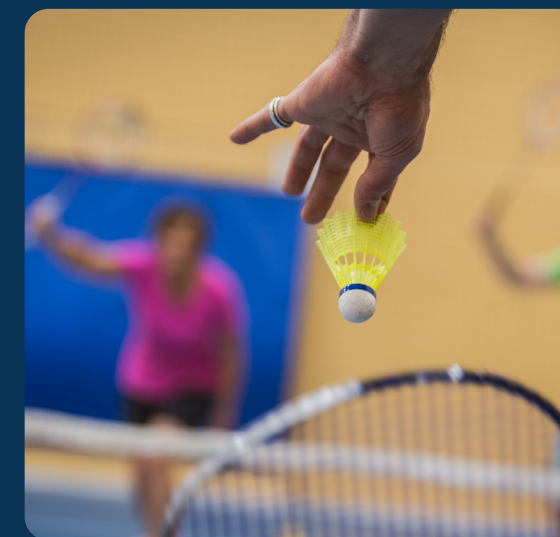
EN PERSONNE:

Argent Paiement direct
 Visa MasterCard

Numéro de carte _____

Date d'expiration _____

Signature _____




LE SAVIEZ-VOUS?

Quand vous faites de l'activité physique le midi, **vous bénéficiez de 30 minutes additionnelles***:

- 15 minutes allouées par le Cégep
- 15 minutes que vous devez ajouter à votre période de travail.

*Toute libération ou modification d'horaire doit faire l'objet d'un accord préalable avec la supérieure ou le supérieur immédiat et ne doit pas perturber les services à rendre à la clientèle.

Comité
santé
bien-être

 Le Centre sportif est sur Facebook!

SUIVEZ-NOUS
POUR NE RIEN MANQUER!

La durée des cours de groupe est de 45 minutes

ENTRAÎNEMENT EN SALLE

Présentez-vous à l'accueil pour obtenir votre carte d'accès et plus de renseignements.

Salle d'entraînement Ben Weider

Entraînez-vous dans une salle accessible et lumineuse!

Accessible tous les jours de 6 h à 23 h
50 \$/5 mois PBW5

- Intervenant(e) présent(e) de 6 h à 21 h 30 la semaine et de 9 h à 14 h la fin de semaine. (L'horaire peut être modifié, consulter le site web)
- Dès mai, pour la période estivale, l'horaire est modifié et la famille immédiate peut profiter de cette tarification (conjoint(e) et enfants de 21 ans et moins).

Entraînements personnalisés

Bénéficiez d'un suivi personnalisé pour atteindre vos objectifs:

Plans des services spécialisés	
Coût unité	70 \$
Plan déclic	120 \$
Plan élan	230 \$
Plan action	330 \$

EN SAVOIR PLUS

cegepmontpetit.ca/centre-sportif/entraînement/programme-et-évaluations

ACTIVITÉS LIBRES

SPORTS DE RAQUETTE

SESSION AUTOMNE

2 septembre au 19 décembre 2025

SESSION HIVER

5 janvier au 22 mai 2026

Lundi au vendredi 12 h à 13 h

Gratuit PSR01

Gratuit avec votre inscription à un cours de groupe. Nombre de terrains disponibles: 2 terrains de badminton et 2 terrains de pickleball.

*ATTENTION, en présence d'animation sportive, possibilité d'annulation.

VOLLEYBALL

SESSION AUTOMNE

9 septembre au 25 novembre 2025

SESSION HIVER

3 février au 21 avril 2026

Mardi de 17 h à 19 h

64 \$/13 semaines PVB01



COURS DE GROUPE

LUNDI

Mise en forme	PMEF01	10 h à 10 h 45
Yoga débutant(e)	PYOG11	11 h à 11 h 45
Yoga avec chaise	PYOC01	12 h à 12 h 45
Entraînement par circuit	PENT01	12 h à 12 h 45
Spinning	PASP01	12 h à 12 h 45
Cardio-danse	PDAN01	17 h à 17 h 45
Mise en forme tonus total (lundi et mercredi)	PMTT01	18 h à 18 h 45

MARDI

Stretching mobilité	PSTM01	10 h à 10 h 45
Ayez bon dos (mardi et jeudi)	PPR01	11 h à 11 h 45
Étirements fontionnels (essentric) (sic)	PESS01	12 h à 12 h 45
Spinning	PASP05	12 h à 12 h 45
Ayez bon dos (mardi et jeudi)	PABD11	17 h à 17 h 45

MERCREDI

Mise en forme	PMEF02	10 h à 10 h 45
Spinning	PASP08	12 h à 12 h 45
Cardio Core	PCAC01	12 h à 12 h 45
Cardio-danse	PDAN02	17 h à 17 h 45
Mise en forme tonus total (lundi et mercredi)	PMTT01	18 h à 18 h 45

JEUDI

Yoga débutant(e)	PYOG14	9 h à 9 h 45
Stretching mobilité	PSTM02	10 h à 10 h 45
Ayez bon dos (mardi et jeudi)	PPR02	11 h à 11 h 45
Étirements fontionnels (essentric) (sic)	PESS03	12 h à 12 h 45
Entraînement par circuit	PENT02	12 h à 12 h 45
Spinning	PASP12	12 h à 12 h 45
Ayez bon dos (mardi et jeudi)	PABD11	17 h à 17 h 45

VENDREDI

Spinning	PASP15	12 h à 12 h 45
----------	--------	----------------

TARIFS POUR LES COURS DE GROUPE

Sessions début automne et automne 25 \$/7 semaines
Sessions hiver et printemps 30 \$/10 semaines

(Cours additionnel lors d'une même session: 15 \$)

Activités sportives à l'ÉNA

Salle de musculation à l'ÉNA
Activités sportives gratuites

Volleyball
Hockey Cosom
Spikeball
Badminton

DÉTAILS ET INSCRIPTIONS

Pierre Roussel
pierre.roussel@ena.ca
450 678-3561, poste 4231