



# AUX MEMBRES DU PERSONNEL

## UTILISATION DE LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT

2020-2021

### SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Voici la programmation d'automne de la salle d'entraînement du Pavillon Coutu, destinée aux membres du personnel débutant le lundi 31 août 2020. La salle d'entraînement est équipée de plus de 75 appareils, dont 37 de type cardio-vasculaire. Par souci de sécurité et selon l'horaire établi, nous assurons la présence d'un surveillant qualifié. Le collège vous offre la possibilité de vous entraîner gratuitement!

### HORAIRE

La salle d'entraînement sera disponible à l'extérieur des heures utilisées par l'enseignement. Vous trouverez ci-joint l'horaire pour la période du lundi 31 août au jeudi 3 décembre 2020. Un communiqué vous sera acheminé au moment opportun pour les disponibilités pendant la période des fêtes aux mois de décembre 2020 et janvier 2021.

### INSCRIPTION

Afin de favoriser l'utilisation de la salle d'entraînement par les membres du personnel et valoriser les saines habitudes de vie, le Collège offre l'abonnement gratuit à ceux-ci.

**Pour vous abonner, vous devez remplir :**

- Le questionnaire d'aptitude à l'activité physique (**Q-AAP**) ci-dessous. Le questionnaire peut également être récupéré et complété à la salle d'entraînement.

Votre carte d'employé sera ensuite activée et servira de carte d'accès à la salle d'entraînement.



### PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

**Aucuns frais (offert par le collège)**

Si vous désirez commencer un nouveau programme d'entraînement personnalisé, une évaluation de vos besoins et/ou de votre condition physique peut être nécessaire.

Si vous ne possédez pas cette évaluation, il sera possible de la faire sur place en prenant rendez-vous avec Laurent Péloquin ([laurent.peloquin@brebeuf.qc.ca](mailto:laurent.peloquin@brebeuf.qc.ca) ou poste téléphonique 5551).

Suite à l'évaluation de vos besoins, un programme d'entraînement complet et conforme à vos objectifs vous sera remis.

