

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Voici la programmation d'automne de la salle d'entraînement du Pavillon Coutu, destinée aux membres du personnel débutant le lundi 21 Août 2023. 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 21 août au jeudi 30 novembre 2023. Un communiqué vous sera acheminé au moment où la session d'automne prendra fin.

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**).
- 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 Maxime Laforest-de Feydeau (maxime.laforest-de-feydeau@brebeuf.qc.ca ou au poste téléphonique 5246).

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

