

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	ACTIVITÉS PLEIN AIR
7 H À 7 H 45			• Yoga Vinyasa (Extérieur ou M-211)			• Initiation à la pêche 19 septembre 11 h à 14 h circonflexe
11 H 45 À 12 H 45	• Musculation (FH-202) • Boxe (Gymnase 1) • Étirements et renforcements (M-211)	• Bootcamp (FH-A) • Step Tonus (M-211)	• Musculation (FH-202) • Mobilité (M-211)	• Bootcamp (FH-A) • Yoga Vinyasa (M-211)	• Musculation (FH-202) • SpinHIIT (M-211)	• Introduction à la boussole et au géocaching 19 septembre 13 h à 16 h  circonflexe • Randonnée pédestre 3 octobre 10 h à 15 h circonflexe • Randonnée nocturne 17 octobre 19 h à 21 h circonflexe
16 H 30 À 17 H 30	• Musculation (FH-202) • SpinHIIT (M-211)	• Bootcamp (FH-A) • Yoga Vinyasa (M-211)	• Musculation (FH-202) • Zumba (M-211)	• Mobilité (M-211)	• 16 h 30 à 17 h 45 Escalade guidée - Autonomie (Palestre)	• Randonnée pédestre avec coucher en refuge chauffé 7 et 8 novembre 10 h (samedi) à 11 h (dimanche) circonflexe • Initiation au tir à l'arc intérieur et à l'escalade 21 novembre 9 h 30 à 12 h ou 13 h à 15 h 30  circonflexe
17 H 30 À 18 H 30		• 17 h à 20 h 30 Escalade - Accréditations libres (Palestre) • 17 h à 20 h 30 Escalade - Initiation (Palestre) circonflexe				• Initiation au curling 5 décembre 13 h à 16 h circonflexe • Initiation au tir à l'arc intérieur et à l'escalade 19 décembre 9 h 30 à 12 h ou 13 h à 15 h 30 circonflexe
DÈS 18 H 00	• 18 h à 20 h Tir à l'arc supervisé (Palestre) circonflexe				• 18 h à 20 h 30 Escalade guidée - Gestuelle (Palestre)	

ACTIVITY SCHEDULE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
7:00 A.M. TO 7:45 P.M.			• Yoga Vinyasa (Outside or M-211)		
11:45 A.M. TO 12:45 P.M.	• Weight training (FH-202) • Boxing (Gym 1) • Stretching & Strengthening (M-211)	• Bootcamp (FH-A) • Step Tonus (M-211)	• Weight training (FH-202) • Mobility (M-211)	• Bootcamp (FH-A) • Yoga Vinyasa (M-211)	• Weight training (FH-202) • SpinHIIT (M-211)
4:30 P.M. TO 5:30 P.M.	• Weight training (FH-A) • SpinHIIT (M-211)	• Bootcamp (FH-A) • Yoga Vinyasa (M-211)	• Weight training (FH-202) • Zumba (M-211)	• Mobility (M-211)	• 4:30p.m. to 5:45 p.m. Guided Climbing - Autonomy (Palestra)
5:30 P.M. TO 6:30 P.M.		• 5:00p.m. to 8:30 p.m. Climbing Accreditation (Palestra) • 5:00 p.m. to 8:30 p.m. Guided Climbing - Initiation (Palestra) circonflexe			
STARTING AT 6:00 P.M.	• 6:00 p.m. to 8:00 p.m. Supervised archery (Palestra) circonflexe				• 6:00 p.m. to 8:30 p.m. Guided Climbing - Gestuelle (Palestra)

OUTDOOR ACTIVITIES

• Introduction to Fishing
September 19 | 11 a.m. to 2 p.m. **circonflexe**

• Introduction to Compass Navigation and Geocaching
September 19 | 1 p.m. to 4 p.m.



• Hiking
October 3 | 10 a.m. to 3 p.m. **circonflexe**

• Night Hike
October 17 | 7 p.m. to 9 p.m. **circonflexe**

• Backcountry Hiking with Overnight Stay
in a Heated Shelter
November 7 and 8 | 10 a.m. (Saturday) to 11 a.m. (Sunday)
circonflexe

• Indoor Archery and Rock Climbing Introduction
November 21 | 9:30 a.m. to 12 p.m. or 1 p.m. to 3:30 p.m.
ARC circonflexe

• Introduction to Curling
December 5 | 1 p.m. to 4:00 p.m. **circonflexe**

• Indoor Archery and Rock Climbing Introduction
December 19 | 9:30 a.m. to 12 p.m. or 1 p.m. to 3:30 p.m.
circonflexe