

PROGRAMME SPORTIF

ATHLÉTISME



PROGRAMME SPORTIF

ATHLÉTISME



PROGRAMME SPORTIF

ATHLÉTISME



Programme mixte avec une variété de disciplines:

ENTRAÎNEMENTS ÉDUCATIFS

- Médecine balls
- Haies
- Circuit
- Élastique
- Parachute
- Technique

ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEURS

- Course demi-fond
- Sprint
- Cross-country

ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS

- Circuits training
- Gymnase
- Séances de spinning
- Musculation

Entraînements par intervalles
Entraînements P.A.M.

CLINIQUE D'ÉTIREMENTS

Programme mixte avec une variété de disciplines:

ENTRAÎNEMENTS ÉDUCATIFS

- Médecine balls
- Haies
- Circuit
- Élastique
- Parachute
- Technique

ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEURS

- Course demi-fond
- Sprint
- Cross-country

ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS

- Circuits training
- Gymnase
- Séances de spinning
- Musculation

Entraînements par intervalles
Entraînements P.A.M.

CLINIQUE D'ÉTIREMENTS

Programme mixte avec une variété de disciplines:

ENTRAÎNEMENTS ÉDUCATIFS

- Médecine balls
- Haies
- Circuit
- Élastique
- Parachute
- Technique

ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEURS

- Course demi-fond
- Sprint
- Cross-country

ENTRAÎNEMENTS INTÉRIEURS

- Circuits training
- Gymnase
- Séances de spinning
- Musculation

Entraînements par intervalles
Entraînements P.A.M.

CLINIQUE D'ÉTIREMENTS



ATHLÉTISME



ATHLÉTISME



ATHLÉTISME

PARTICIPATION POSSIBLE À DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES ET PROVINCIALES SELON LES PERFORMANCES ET INTÉRÊT DES ATHLÈTES

Calendrier (40 semaines)

4 périodes par cycle - 2h par semaine

Entraînements possibles sur des plateaux
partenaires

3 compétitions du RSEQ optionnelles

Coûts : 415 \$

(Tarifs 26-27 - Coûts révisés annuellement)

Les coûts incluent les services d'un entraîneur, le transport lors d'activités hors de notre établissement, de même que les coûts d'inscription et le transport aux compétitions.

Veuillez noter qu'un moyen de financement est offert à tous les élèves du programme, leur permettant de financer la totalité du coût d'inscription.

★ Places limitées

Programme offert sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions.

PARTICIPATION POSSIBLE À DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES ET PROVINCIALES SELON LES PERFORMANCES ET INTÉRÊT DES ATHLÈTES

Calendrier (40 semaines)

4 périodes par cycle - 2h par semaine

Entraînements possibles sur des plateaux
partenaires

3 compétitions du RSEQ optionnelles

Coûts : 415 \$

(Tarifs 26-27 - Coûts révisés annuellement)

Les coûts incluent les services d'un entraîneur, le transport lors d'activités hors de notre établissement, de même que les coûts d'inscription et le transport aux compétitions.

Veuillez noter qu'un moyen de financement est offert à tous les élèves du programme, leur permettant de financer la totalité du coût d'inscription.

★ Places limitées

Programme offert sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions.

PARTICIPATION POSSIBLE À DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES ET PROVINCIALES SELON LES PERFORMANCES ET INTÉRÊT DES ATHLÈTES

Calendrier (40 semaines)

4 périodes par cycle - 2h par semaine

Entraînements possibles sur des plateaux
partenaires

3 compétitions du RSEQ optionnelles

Coûts : 415 \$

(Tarifs 26-27 - Coûts révisés annuellement)

Les coûts incluent les services d'un entraîneur, le transport lors d'activités hors de notre établissement, de même que les coûts d'inscription et le transport aux compétitions.

Veuillez noter qu'un moyen de financement est offert à tous les élèves du programme, leur permettant de financer la totalité du coût d'inscription.

★ Places limitées

Programme offert sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions.



Autentis - Secondaire Privé

Métabetchouan-Lac-à-la-Croix
Québec G8G 1A8
Téléphone : (418)349-2816
www.autentis.ca

Rejoignez notre COMMUNAUTÉ



Autentis - Secondaire Privé

Métabetchouan-Lac-à-la-Croix
Québec G8G 1A8
Téléphone : (418)349-2816
www.autentis.ca

Rejoignez notre COMMUNAUTÉ



Autentis - Secondaire Privé

Métabetchouan-Lac-à-la-Croix
Québec G8G 1A8
Téléphone : (418)349-2816
www.autentis.ca

Rejoignez notre COMMUNAUTÉ

