

RÉSERVATION DU GYMNASÉ

Pour de plus amples renseignements :

Marc-André Clément

Coordonnateur des installations
et des activités sportives

Tél. : 613 742-2493 poste 2645

Courrier électronique :
mcleme@lacitec.on.ca



SERVICES OFFERTS

- Coffrets de sécurité gratuits
- Location de serviettes
- Prêt d'équipement sportif
- Thérapie sportive
- Vente de cadenas
- Vente de produits énergisants
- Vente de vêtements des Coyotes

Comme membre du complexe sportif de La Cité collégiale, vous pouvez profiter gratuitement d'une visite guidée des lieux; notre personnel se fera un plaisir de vous expliquer comment bien utiliser les équipements cardio-vasculaires et de musculation en toute sécurité.

ASSO étudiante

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 7 h – 22 h

Samedi et dimanche : 9 h – 17 h

Consultez régulièrement l'horaire pour connaître les périodes de fermeture saisonnières du complexe sportif.

Édifice H, local H-1060

801, promenade de l'Aviation,
Ottawa (Ontario) K1K 4R3

Tél. : 613 742-2493, poste 2063

Télé. : 613 742-2458

www.monasso.ca



Complexe sportif

de La Cité collégiale



ASSO étudiante



ABONNEMENT

	Étudiants	Employés	Autres
Annuel	GRATUIT	200 \$	300 \$
Semestriel	GRATUIT	100 \$	150 \$
Été	GRATUIT	50 \$	75 \$
Mensuel	GRATUIT	30 \$	75 \$
Visiteur	GRATUIT	5 \$	10 \$

Les taxes sont en sus.

Tout abonnement est non remboursable et non transférable. Les prix sont sujets à des ajustements sans avertissement.

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Cardio militaire
- Danse hip hop
- Jiu-jitsu
- Kickboxing
- Kung fu
- Yoga
- Zumba



Tous les cours de conditionnement physique sont offerts en soirée, moyennant des frais supplémentaires.

Pour connaître l'horaire des cours, consultez le site Internet www.monasso.ca.

La sélection des cours offerts est réservée au complexe sportif.

	Étudiants	Employés	Autres
Semestriel Tous les cours	60 \$	70 \$	80 \$
Cours d'essai	5 \$	5 \$	10 \$

Les taxes sont incluses dans les prix.



SPORTS RÉCRÉATIFS

- Hockey-balle (intra muros)
- Hockey sur glace (extra muros)

D'autres activités sont disponibles sur demande.

STATIONNEMENT

Stationnement payant en tout temps.

Pour plus d'information au sujet du stationnement, composez le 613 742-2493 poste 3333 ou présentez-vous à la pièce C-1010.



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Un entraîneur personnel facilite le processus de conditionnement physique en améliorant la sécurité, la motivation, la responsabilité et les résultats.

Cherchez-vous à améliorer votre condition physique? À repousser vos limites?

Un entraîneur certifié peut vous rencontrer afin de discuter de vos objectifs. Il saura élaborer un programme personnalisé qui répondra à vos besoins et vos capacités.

Communiquez avec le bureau du complexe sportif pour de plus amples renseignements ou pour fixer un rendez-vous dès maintenant.