



JOURNÉE D'AIDE À LA RÉUSSITE DE L'IMQ

Jeudi 22 mars 2018



Le secret de ta réussite
se trouve dans tes
décisions quotidiennes

Programmation

Enseignement régulier

Viens bouger avec nous...

avec Guy Brown

10 h à 11 h Water-polo (avec la gang des cours de natation)
Piscine du PEPS

12 h à 13 h Cross training (avec la gang de Santé Globale)
Gymnase IMQ (personnel)

« L'activité physique stimule les capacités cognitives, réduit le stress et l'anxiété. »

Cédille

10 h à 16 h Ouverture de Cédille sans interruption.
A-308 **Levée des délais habituels pour la correction**
toutes les corrections en retard peuvent être reprises !!!

13 h à 15 h Atelier préparatoire à l'épreuve uniforme de français – Jennie Bourgeois
A-348

HORAIRE DES CENTRES D'AIDE

Tous les centres d'aide seront ouverts

Centre d'aide en mathématiques (CAM) | de 9 h à 15 h
A-413

CÉDILLE | de 10 h à 16 h
A-308

Atelier de mécanique | Ouvert toute la journée
C-106

Drop-in center | de 9 h à 15 h
A-361

Centre d'aide en électricité maritime | de 9 h à 12 h
(CAÉM) | de 13 h à 17 h
A-556

Navigation

9 h à 11 h **SVCEI**
A-626 Caroline Dick

8 h à 16 h **Voyage complet**
A-614 Félix Banville et Éric Préfontaine

Venez rencontrer vos
enseignants à leur bureau

Programmation

Service aux élèves

Le Service aux élèves sera là pour t'accompagner.
Tout au long de la journée à l'auditorium :
thé, café, tisane, smoothies, collations, kiosques d'information et un défi à relever!

Kiosques

HORAIRE

Tous les kiosques seront à l'auditorium de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h

Stratégies d'étude, trucs de mémoire	Lynda Montplaisir	Gérer ton budget	Marie-Hélène Simoneau
Réduire le stress et l'anxiété	Roxanne Lepage	Saines habitudes de vie, collations gagnantes, smoothies gratuits	Mélanie Leblanc et Angèle Godin

Massage sur chaise

De 10 h à 12 h et 13 h à 15 h—sur rendez-vous

Prise de rendez-vous	Auditorium, kiosque des saines habitudes de vie
Massage sur chaise	Local A-202 et A-205

Défi actif IMQ

AUDITORIUM

Accessible toute la journée	Défi d'entraînement à compléter le plus rapidement possible pour un regain d'énergie entre les sessions d'étude
-----------------------------	---

