

AUTOMNE 2019 | Horaire combiné des activités de conditionnement physique

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
7 h à 7 h 50				Cardio-vélo
12 h à 12 h 50	Cardio-vélo Vinyasa Yoga X-Fit Zumba fitness	Cardio-vélo Hatha yoga Tonus abdos-fesses fer X-Fit	Cardio-vélo Entraînement militaire Hatha yoga Strong by Zumba Tabata	Cardio-mix Cardio-vélo Entraînement militaire Hatha yoga Tonus abdos-fesses fer
16 h 30 à 17 h 20	Cardio-vélo Tabata Tonus abdos-fesses fer	Cardio-vélo Hatha yoga Tonus abdos-fesses fer Zumba fitness	Cardio-vélo Entraînement militaire Tonus abdos-fesses fer Strong by Zumba	
17 h à 17 h 50	X-Fit			
17 h 30 à 18 h 20	Cardio-vélo Entraînement militaire Hatha yoga	Cardio-vélo Découvertes*	Cardio-vélo X-Fit	

Les cours éligibles aux essais gratuits le mardi 3, mercredi 4 et jeudi 5 septembre sont surlignés.

L'inscription aux cours est à une fréquence de 1, 2, 3 ou 4 fois par semaine.