

AUTOMNE 2020 | Horaire combiné des activités de conditionnement physique

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
7 h à 7 h 50	Vinyasa Yoga			Cardio-vélo
12 h à 12 h 50	Cardio-vélo Marche (M.-Bellevue) Tonus ab-fesses fer Hatha Yoga X-Fit Zumba Fitness	Jogging (initiation) Tonus ab-fesses fer	Cardio-vélo Vinyasa Yoga Marche (M.-Bellevue) Mise en forme Zumba	Cardio-mix Cardio-vélo Ent. militaire Hatha Yoga Renforcement faiblesse muscu.
16 h 30 à 17 h 20	Tabata Tonus ab-fesses fer	Cardio-mix Cardio-vélo Hatha Yoga Tonus ab-fesses fer	Cardio-vélo Tabata Yoga détente	
17 h 30 à 18 h 20	Ent. militaire Vinyasa Yoga	Découvertes	X-Fit	