

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	

* **NOUVEAU COURS** : Découvertes permet d'expérimenter diverses méthodes d'entraînement, telles que : tabata, *bootcamp*, circuit, tonus, *crossfit*, etc. Chaque cours, les participants auront la chance de découvrir un nouvel entraînement.