

Classes de Conditionnement physique

Hiver 2019

(7 janvier au 19 avril 2019)

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7H00-7h50	Cond. Phys. 2 Richard		Cond. Phys. 2 Richard		Cond. Phys. 2 Richard
8h30-9h20	Cond. Phys. 1 Johanne		Cond. Phys. 1 Johanne		
	Cond. Phys. 2 Ouafa	Danse Aérob. Ouafa	Cond. Phys. 2 Ouafa	Danse Aérob. Ouafa	
9h00-9h50	Cond. Phys. 2 Richard	Cond. Phys. 2 Richard	Cond. Phys. 2 Richard	Cond. Phys. 2 Richard	Cond. Phys. 2 Richard
	Danse Aérob. Sarah	Danse Aérob. Sarah	Danse Aérob. Sarah	Danse Aérob. Sarah	
9h30-10h20	Cond. Phys. 1 Johanne	Cond. Phys. 3 Sania	Cond. Phys. 1 Johanne	Cond. Phys. 3 Sania	
	Danse Aérob. Ouafa	Danse Aérob. Ouafa	Danse Aérob. Ouafa	Djamboola Ouafa	
10h00-10h50	Cond. Phys. 1 Richard	Cond. Phys. 1 Richard	Cond. Phys. 1 Richard	Cond. Phys. 1 Richard	
	Zumba Gold Sarah	Zumba Gold Sarah	Zumba Gold Sarah	Zumba Gold Sarah	Danse aérob. Gala
10h30-11h20	Cond. Phys. 2 Ouafa	Kickboxing Ouafa	Cond. Phys. 2 Ouafa	Tabata Ouafa	
13h00-13h50	Cond. Phys. 2 Ouafa		Cond. Phys. 2 Ouafa		
Cond. Phys.: 1=faible intensité; 2=intensité moyenne; 3= forte intensité				Salle Omnisport, Durée: 50 minutes	

SPORTS AU GYMNASE DOUBLE

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Ouest	Est	Ouest	Est	Ouest	Est	Ouest	Est	Ouest	Est
	7h-10h00 Badminton	7h-12h00 Badminton		7h-12h00 Badminton	7h-10h00 Badminton			7h-10h00 Badminton	
7h-14h45 Badminton	10h-13h Volleyball		7h-14h45 Badminton		10h-13h Volleyball	7h-14h45 Badminton		10h-12h30 Pickleball	10h-13h Volleyball
	13h-14h45 Badminton	12h-14h45 Pickleball		12h-14h45 Pickleball	13h-14h45 Badminton			12h30-14h45 Badminton	