

Horaire des cours de mise en forme Automne 2021 (7 semaines)

| Début de cours | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|---|----------|
| 7H00-7h50 | Cond. Phys.3 Richard gr.1 piste extérieure ou salle omnisport | | Cond. Phys.3 Richard gr.1 piste extérieure ou salle omnisport | | |
| 8h30-9h20 | Cond. Phys.1 Johanne gr.2 balcon piscine ou salle de judo | Cond. Phys.3 Louise gr.3 balcon piscine ou salle de judo | Cond. Phys.1 Johanne gr.2 balcon piscine ou salle de judo | Cond. Phys.3 Louise gr.3 balcon piscine ou salle de judo | |
| | Danse Aérobique Ouafa gr.4 balcon nord ou salle omnisport | Danse Aérobique Ouafa gr.5 balcon nord ou salle omnisport | Danse Aérobique Ouafa gr.4 balcon nord ou salle omnisport | Danse Aérobique Ouafa gr.5 balcon nord ou salle omnisport | |
| 9h00-9h50 | Cond. Phys.2 Richard gr.6 balcon piscine ou gymnase double ouest | Cond. Phys.2 Richard gr.7 balcon piscine ou gymnase double ouest | Cond. Phys.2 Richard gr.6 balcon piscine ou gymnase double ouest | Cond. Phys.2 Richard gr.7 balcon piscine ou gymnase double ouest | |
| 9h30-10h20 | Cond. Phys.1 Johanne gr.8 balcon piscine ou salle de judo | | Cond. Phys.1 Johanne gr.8 balcon piscine ou salle de judo | | |
| | Zumba Ouafa gr.9 balcon nord ou salle omnisport | Zumba Ouafa gr.10 balcon nord ou salle omnisport | Zumba Ouafa gr.9 balcon nord ou salle omnisport | Zumba Ouafa gr.10 balcon nord ou salle omnisport | |
| 10h00-10h50 | Cond. Phys.1 Richard gr.11 balcon piscine ou gymnase double ouest | Cond. Phys.1 Richard gr.12 balcon piscine ou gymnase double ouest | Cond. Phys.1 Richard gr.11 balcon piscine ou gymnase double ouest | Cond. Phys.1 Richard gr.12 balcon piscine ou gymnase double ouest | |
| 10h30-11h20 | | Initiation au jogging Jean-Claude gr.14 piste extérieure ou salle omnisport | | Initiation au jogging Jean-Claude gr.14 piste extérieure ou salle omnisport | |
| Conditionnement physique 1 : faible intensité Conditionnement physique 2: intensité moyenne Conditionnement physique 3: intensité élevée | | | | Début: 13 septembre 2021 Fin: 28 octobre 2021 Salle Omnisport Durée: 50 minutes Tarif: 70 \$ | |