

Classes de Conditionnement physique Hiver 2019

Début de cours	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 Aéro. Ouafa	Cond.Phys.2 Ouafa	Danse Aéro. Ouafa	
9h00-9h50	Cond.Phys.2 Richard	Cond.Phys.2 Richard	Cond.Phys.2 Richard	Cond.Phys.2 Richard	Cond. Phys.2 Gala
	Danse Aéro. Sarah	Danse Aéro. Sarah	Danse Aéro. Sarah	Danse Aéro. Sarah	
9h30-10h20	Cond.Phys.1 Johanne		Cond.Phys.1 Johanne		
	Danse Aéro. Ouafa	Danse Aéro. Ouafa	Danse Aéro. Ouafa	Djamboola Ouafa	
10h00-10h50	Cond.Phys.1 Richard	Cond.Phys.1 Richard	Cond.Phys.1 Richard	Cond.Phys.1 Richard	Danse Aérobique Gala
	Zumba Sarah	Zumba Sarah	Zumba Sarah	Zumba Sarah	
10h30-11h20	Cond.Phys.2 Ouafa	Kickboxing Ouafa	Cond.Phys.2 Ouafa	Tabata Ouafa	
13h00-13h50	Cond.Phys.2 Ouafa		Cond.Phys.2 Ouafa		
Conditionnement physique 1 : faible intensité				Début: 7 janvier Fin: 19 avril 2019 Salle Omnisport Durée: 50 minutes	
Conditionnement physique 2: intensité moyenne					