

# PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## AUTOMNE 2019

### TERRESTRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JOUR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Yoga 11 h 45 - 12 h 45</li> <li>● PEC 12 h 00 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinning 11 h 45 - 12 h 30</li> <li>● Course à pied 11 h 45 - 12 h 45</li> <li>▲ Pratique libre évaluation FORCE 12 h 00 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Yoga 11 h 45 - 12 h 45</li> <li>● PEC 12 h 00 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spinning 11 h 45 - 12 h 30</li> <li>▲ Escalade et accréditation 12 h 00 - 13 h 00</li> <li>▲ Pratique libre évaluation FORCE 12 h 00 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PEC 12 h 00 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spinning 9 h 15 - 10 h 30</li> </ul>	
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Step Athlétique 18 h 30 - 19 h 10</li> <li>■ Abdos-fesses-cuisses 19 h 30 - 20 h 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PEC 16 h 30 - 17 h 25</li> <li>■ Yoga 18 h 00 - 18 h 55</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ H.I.I.T 19 h 00 - 19 h 55</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Buti fitness 18 h 00 - 18 h 55</li> <li>■ Escalade libre 18 h 15 - 19 h 30</li> <li>■ Zumba 19 h 15 - 20 h 10</li> </ul>			

### AQUATIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JOUR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bain en longueur INT* 11 h 45 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Bain en longueur INT 6 h 15 - 7 h 45</li> <li>● Bain en longueur INT* 11 h 45 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bain en longueur INT* 11 h 45 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Bain en longueur INT 6 h 15 - 7 h 45</li> <li>● Bain en longueur INT* 11 h 45 - 13 h 00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bain en longueur INT* 11 h 45 - 13 h 00</li> </ul>		
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bain en longueur INT 19 h 00 - 20 h 25</li> <li>■ Aqua Cardio-muscu N3 19 h 45 - 20 h 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bain en longueur INT 19 h 00 - 20 h 25</li> <li>■ Aqua-spinning 18 h 45 - 19 h 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bain en longueur INT 19 h 00 - 20 h 25</li> <li>■ Aqua Cardio-muscu N1 18 h 45 - 19 h 25</li> <li>■ PEC aquatique 19 h 45 - 20 h 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bain en longueur INT 19 h 00 - 20 h 25</li> <li>■ Aqua Cardio-muscu N2 19 h 45 - 20 h 25</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bain en longueur INT 9 h 15 - 10 h 45</li> <li>■ Bain libre INT Pataugeoire uniquement 11 h 00 - 11 h 55</li> <li>■ Bain libre INT WIBIT Pataugeoire et grand bassin 13 h 00 - 14 h 55</li> </ul>

● Militaires et membres PSL   ■ Membres PSL exclusivement   ▲ Militaires exclusivement   INT Piscine intérieure

INFO : # 3923 – 16 septembre au 7 décembre

INFO : # 6534 – 16 septembre au 6 décembre

\* Les bains en longueurs de 11 h 45 à 13 h 00 se poursuivront jusqu'au 23 décembre.

- Pas de cours du 11 au 14 octobre (Action de grâce) et le 11 novembre (jour du Souvenir) pour le Service des loisirs communautaires.
- Pas de cours le 14 octobre (Action de grâce) et le 11 novembre (jour du Souvenir) pour le Conditionnement physique et sports.
- Le Centre des sports sera fermé du lundi 23 décembre 2019 au mercredi 1<sup>er</sup> janvier 2020.