

Programmation hebdomadaire de l'activité physique

SESSION PRINTEMPS/ÉTÉ 2019

JOUR

SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JOUR	<ul style="list-style-type: none"> ● Bain en longueur INT Jusqu'au 21 juin 11 h 45 - 13 h 00 ● Yoga 11 h 45 - 12 h 45 ● PEC 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain en longueur EXT* À partir du 25 juin 11 h 45 - 12 h 55 ● Yoga 11 h 45 - 12 h 45 ● Bain libre EXT* Pour tous! 14 h 00 - 16 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Bain en longueur INT 6 h 15 - 7 h 45 ● Bain en longueur INT Jusqu'au 21 juin 11 h 45 - 13 h 00 ● Spinning 11 h 45 - 12 h 30 ● Course à pied 11 h 45 - 12 h 45 ▲ Pratique libre évaluation FORCE 12 h 00 - 13 h 00 ▲ Bain en longueur Jusqu'au 23 août 6 h 15 - 7 h 45 ● Bain en longueur EXT* À partir du 25 juin 11 h 45 - 12 h 55 ● Course à pied 11 h 45 - 12 h 45 ▲ Pratique libre évaluation FORCE 12 h 00 - 13 h 00 ▲ PFO 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain libre EXT* Pour tous! 14 h 00 - 16 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bain en longueur INT Jusqu'au 21 juin 11 h 45 - 13 h 00 ● Yoga 11 h 45 - 12 h 45 ● PEC 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain en longueur EXT* À partir du 25 juin 11 h 45 - 12 h 55 ● PEC 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain libre EXT* Pour tous! 14 h 00 - 16 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Bain en longueur INT 6 h 15 - 7 h 45 ● Bain en longueur INT Jusqu'au 21 juin 11 h 45 - 13 h 00 ● Spinning 11 h 45 - 12 h 30 ▲ Escalade et accréditation 12 h 00 - 13 h 00 ▲ Pratique libre évaluation FORCE 12 h 00 - 13 h 00 ▲ Bain en longueur Jusqu'au 23 août 6 h 15 - 7 h 45 ● Bain en longueur EXT* À partir du 25 juin 11 h 45 - 12 h 55 ● Yoga 11 h 45 - 12 h 45 ▲ Accréditation escalade Sur réservation 12 h 00 - 13 h 00 ▲ Pratique libre évaluation FORCE 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain libre EXT* Pour tous! 14 h 00 - 16 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bain en longueur INT Jusqu'au 21 juin 11 h 45 - 13 h 00 ● Yoga 11 h 45 - 12 h 45 ● PEC 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain en longueur EXT* À partir du 25 juin 11 h 45 - 12 h 55 ● PEC 12 h 00 - 13 h 00 ● Bain libre EXT* Pour tous! 13 h 00 - 16 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spinning 9 h 15 - 10 h 30 ● Bain libre EXT* Pour tous! 13 h 00 - 16 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bain libre INT Pataugeoire uniquement 11 h 00 - 11 h 55 ● Bain libre INT Pataugeoire et grand bassin 13 h 00 - 14 h 55 ● Bain libre EXT* Pour tous! 13 h 00 - 16 h 55
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> ■ Step athlétique* 17 h 45 - 18 h 40 ■ Escalade Libre 18 h 15 - 19 h 30 ■ PEC aquatique 19 h 00 - 19 h 55 ■ Bain en longueur INT 19 h 00 - 19 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bain en longueur INT 16 h 00 - 17 h 10 ■ PEC 16 h 30 - 17 h 25 ■ Combo-spinning 18 h 00 - 18 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bain en longueur INT 19 h 00 - 19 h 55 ■ Circuit d'entraînement 18 h 00 - 18 h 55 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bain en longueur INT 16 h 00 - 17 h 10 ■ Spinning 17 h 15 - 18 h 10 			

INFO : # 3923

8 avril au 9 juin

* Il n'y a pas de cours Step athlétique le lundi 8 avril

22 juin au 25 août

* À noter que le Camp de jour Courcellette est présent de 12 h 55 à 15 h 15, mais que la piscine reste ouverte à tous pendant ces heures.

Le bain libre a lieu comme prévu les journées fériées (24 juin et 1^{er} juillet).

INFO : # 6534

1^{er} avril au 14 juin

17 juin au 13 septembre

* En cas de mauvais temps, le bain en longueur sera à l'intérieur

- Militaires et membres PSL
- Membres PSL exclusivement
- ▲ Militaires exclusivement
- INT = Piscine intérieure
- EXT = Piscine extérieure

Il n'y a pas d'activité du 19 au 22 avril (Pâques).

