

SESSION AUTOMNE 2024 : 18 août au 9 novembre 2024 (12 semaines)

Jour/Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			MARCHE RAPIDE 8 semaines (EXTÉRIEUR) ⁴ 7h45 à 8h15		Power YOGA Tout niveau 9h00 à 10h00 (10 semaines) ⁵ (AUSSI EN ZOOM)	Musculation et stabilisation Tout niveau 9h00 à 10h00 (AUSSI EN ZOOM)	VÉLO INTÉRIEUR 9h00 à 10h00
	SPRINT DE MARCHES (EXTÉRIEUR) ¹ 12h15 à 12h45	SPRINT DE MARCHES (EXTÉRIEUR) ¹ 12h15 à 12h45		SPRINT DE MARCHES (EXTÉRIEUR) ¹ 12h15 à 12h45		Entraînement pour la COURSE (EXTÉRIEUR) ² 10h30 à 11h30	Power YOGA Tout niveau 10h15 à 11h15 (AUSSI EN ZOOM)
	Cardio Militaire (EXT) ² - (INT) ³ 17h15 à 18h15	VÉLO INTÉRIEUR 17h00 à 18h00	STEP TOUS NIVEAUX 17h30 à 18h30	VÉLO INTÉRIEUR 17h30 à 18h30			
	STEP niveau 1 (10 -15 minutes TONUS) 18h45 à 19h45	Power YOGA Tout niveau 18h15 à 19h15 (AUSSI EN ZOOM)	Musculation et stabilisation Tout niveau 18h45 à 19h45 (AUSSI EN ZOOM)	Power YOGA Tout niveau 18h45 à 19h45 (AUSSI EN ZOOM)			
	Power YOGA Tout niveau 20h00 à 21h00 (AUSSI EN ZOOM)	VÉLO INTÉRIEUR 19h30 à 20h30			ENTRAÎNEMENT COURSE EXTÉRIEUR (17h45 à 18h15) ¹ 30 MINUTES		

1 : L'escalier sur la rue Chanoine-Moreau, à la hauteur de la 4^e Rue

2 : Parc des Ormeaux, secteur Cap-de-la-Madeleine, en haut des escaliers (bute) – STATIONNEMENT DANS LA RUE – (C.M.) 7 semaines

3 : Retour à l'intérieur pour le cours du 7 octobre – cours à 17h30 – souliers propres

4 : Point de rencontre : rue Prévost et des Bouleaux – 8 semaines – cours jusqu'au 9 octobre 2024 inclusivement

5 : Il n'y aura pas de cours aux dates suivantes → 4 octobre et 1^{er} novembre 2024

Horaire de l'année 2024-2025 :

- Deuxième session "HIVER" (Affichage mi-octobre 2024) : 10 novembre 2024 au 15 mars 2025 (18 semaines)

- Troisième session "PRINTEMPS" (Affichage fin février 2025) : 16 mars au 7 juin 2025 (12 semaines)

- Quatrième session "ÉTÉ" (Affichage mi-mai 2025) : 8 juin au 16 août 2025 (10 semaines)