

SESSION HIVER 2024-2025 : 10 novembre au 15 mars 2025 (18 semaines)

Jour/Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Power YOGA Tout niveau 9h00 à 10h00 (15 semaines) ² (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		Sauts hivernaux 11h00 à 11h30 (VOLONTAIRE)*	Power YOGA Tout niveau 10h15 à 11h15 (AUSSI EN ZOOM)
	Cardio Militaire 17h30 à 18h30	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 CORDE À SAUTER (17h45 à 18h15) 30 MINUTES		

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

2 : Il n'y aura pas de cours aux dates suivantes → 27 décembre 2024, 3 janvier 2025 et 7 mars 2025.

* : Explications à venir durant les cours.

Horaire de l'année 2024-2025 :

- 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)