

SESSION PRINTEMPS 2025 : 16 mars au 7 juin 2025 (12 semaines)

Jour/Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			MARCHE RAPIDE 6 semaines (EXTÉRIEUR) ³ 7h45 à 8h15		Power YOGA Tout niveau 9h00 à 10h00 (10 semaines) ⁴ (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) ⁶ 10h30 à 11h30	Power YOGA Tout niveau 10h15 à 11h15 (AUSSI EN ZOOM)
	Cardio Militaire (INTÉRIEUR) 17h30 à 18h30 (EXTÉRIEUR) ² 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) ⁵ 30 MINUTES		

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

2 : Intérieur jusqu'au 21 avril inclusivement - Extérieur à partir du 28 avril/Parc des Ormeaux, en haut des escaliers (bute), stationnement dans la RUE.

3 : Point de rencontre : rue Prévost et des Bouleaux – 6 semaines à partir du 30 avril 2025

4 : Il n'y aura pas de cours aux dates suivantes → 18 avril et 16 mai 2024

5 : L'escalier sur la rue Chanoine-Moreau, à la hauteur de la 4^e Rue – DÈS QUE POSSIBLE, avant poursuite du cours à l'intérieur corde à sauter et autres

6 : Parc des Ormeaux, en haut des escaliers (bute), stationnement dans la RUE, DÈS QUE POSSIBLE, avant jumelé au TONUS samedi 9h00

Horaire de l'année 2023-2024 :

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