

SESSION HIVER 2026-2027 : 8 novembre 2026 au 13 mars 2027 (18 semaines)

Jour/Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Power YOGA Tout niveau 9h00 à 10h00 (16 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			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 → 25 décembre 2026 et 1^{er} janvier 2027 (COURS SPÉCIAUX À CES DEUX DATES)

Horaire de l'année 2026-2027 :

- Troisième session "PRINTEMPS" (Affichage février 2027) : 14 mars au 5 juin 2027 (12 semaines)

- Quatrième session "ÉTÉ" (Affichage mai 2027) : 6 juin au 14 août 2027 (10 semaines)