



DU 26 NOVEMBRE AU 30 NOVEMBRE 2018
COURS AUXQUELS IL EST POSSIBLE DE PARTICIPER
GRATUITEMENT EN ÉCHANGE D'UNE DENRÉE *

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin				
8 h 30 à 9 h 25 AquaSanté 50 +	8 h 30 à 9 h 25 AquaZumba	8 h 30 à 9 h 25 AquaSanté 50 +	8 h 30 à 9 h 25 AquaSanté 50 +	
9 h 15 à 10 h 15 Entraînement/ tonification	9 h 15 à 10 h 15 Essentrics	9 h 15 à 10 h 15 Entraînement/ tonification		9 h 15 à 10 h 15 Entraînement/ tonification
9 h 15 à 10 h 15 Retraité en forme		9 h 15 à 10 h 15 Retraité en forme		9 h 15 à 10 h 15 Retraité en forme
9 h 30 à 10 h 25 AquaForme	9 h 30 à 10 h 25 AquaJogging	9 h 30 à 10 h 25 AquaForme	9 h 30 à 10 h 25 AquaJogging	
10 h 30 à 11 h 30 Entraînement/ tonification		10 h 30 à 11 h 30 Entraînement/ tonification	10 h à 11 h Abdos stretching	
10 h 30 à 11 h 30 Retraité en forme	10 h 30 à 11 h 30 Essentrics en douceur	10 h 30 à 11 h 30 Retraité en forme	10 h à midi Pickleball	10 h 30 à 11 h 30 Retraité en forme
Après-midi				
13 h 30 à 15 h 30 Badminton 50 +			13 h 30 à 15 h 30 Badminton 50 +	
	13 h 45 à 14 h 40 AquaSanté 50		13 h 45 à 14 h 40 AquaSanté 50 +	
Soirée				
			17 h 30 à 18 h 30 Essentrics	
18 h à 19 h Abdo-fesses et cuisses		18 h à 19 h Abdo-fesses et cuisses		
		18 h à 19 h Kick-boxing		
18 h 30 à 19 h 45 Mise en forme	18 h 30 à 19 h 30 Zumba	18 h 30 à 19 h 45 Mise en forme		
19 h à 20 h Abdo-fesses et cuisses	19 h à 20 h X-Fit	19 h à 20 h Abdo-fesses et cuisses	19 h à 20 h X-Fit	
19 h à 20 h Conditionnement physique coureurs		19 h à 20 h Conditionnement physique coureurs		
		20 h à 21 h Yoga stretch pilates		
19 h 30 à 20 h 25 AquaJogging				
19 h 30 à 20 h 25 AquaForme		20 h 15 à 22 h Badminton ado/adultes		

* Si le cours est complet et que tous les participants sont présents, il est possible que vous ne puissiez pas participer à l'activité.