

Calendrier des activités - Automne 2024

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00							
7:45		Entraînement en natation (gr.1) 7h45 à 8h45 Piscine (CS-35240)		Entraînement en natation (gr.3) 7h45 à 8h45 Piscine (CS-35240)			
8:00							
9:00							
10:00							
10:30			Cardio tonus (gr.1) 10h30 à 11h30 Salle Énergie (CS-S2040)				
11:00							
12:00	Gym liquide (gr.1) 12h à 12h45 Piscine (CS-35240)	Yoga énergétique (gr.3) 12h à 13h Studio (CS-3110)	Gym liquide (gr.5) 12h à 12h45 Piscine (CS-35240)	Natation 3 (gr.2) 12h à 12h45 Piscine (CS-35240)	Yoga Nidra (gr.1) 12h à 13h Studio (CS-3110)	Plongée en apnée sportive Certification (gr.1) 19-26 octobre et 2 novembre 12h à 13h30 (théorie) Salle de théorie (CS-35150)	
		Entraînement en natation (gr.2) 12h à 13h Piscine (CS-35240)		Yoga doux Soins du système nerveux (gr.2) 12h à 13h Studio (CS-3110)		Plongée en apnée sportive Certification (gr.2) 16-23-30 novembre 12h à 13h30 (théorie) Salle de théorie (CS-35150)	
12:05	Abdos-fesses-cuisses + (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Cardio-trampo (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-S2040)	Pilates (gr.4) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Abdos-fesses-cuisses + (gr.2) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	HIIT (gr.2) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)		
	Pilates (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Muscu + 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Zumba (gr.2) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Muay thai et entraînement (gr.4) 12h05 à 13h25 Salle Ultra (CS-3010)			
12:10	Yoga pow (gr.1) 12h10 à 12h40 Studio (CS-3110)		Yoga pow (gr.2) 12h10 à 12h40 Studio (CS-3110)				
12:30						Natation 1 (gr.4) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-35240)	
						Natation 3 (gr.3) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-35240)	
12:45	Gym liquide (gr.2) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-35240)		Gym liquide (gr.6) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-35240)	Natation 2 (gr.2) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-35240)			
	Yoga énergétique (gr.1) 12h45 à 13h45 Studio (CS-3110)						
12:50			Yoga pow (gr.3) 12h50 à 13h20 Studio (CS-3110)				
12:55	HIIT (gr.1) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)	Boxe et entraînement (gr.4) 12h55 à 14h15 Salle Ultra (CS-3010)	Pilates (gr.5) 12h55 à 13h40 Salle Ultra (CS-3010)	Abdos-fesses-cuisses + (gr.3) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)	Zumba (gr.3) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)		
	Pilates (gr.2) 12h55 à 13h40 Salle Ultra (CS-3010)	Cardio-trampo (gr.2) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)	Course et entraînement 12h55 à 13h55 Salle Énergie (CS-S2040) et Piste de course (CS-S2010)				
13:00		Yoga énergétique (gr.4) 13h à 13h45 Studio (CS-3110)					
13:30						Natation 1 (gr.5) 13h30 à 14h15 Piscine (CS-35240)	
14:00						Plongée en apnée sportive Certification (gr.1) 19-26 octobre et 2 novembre 14h à 15h30 (pratique) Piscine (CS-35240)	
						Plongée en apnée sportive Certification (gr.2) 16-23-30 novembre 14h à 15h30 (pratique) Piscine (CS-35240)	
14:30						Natation 2 (gr.4) 14h30 à 15h15 Piscine (CS-35240)	
15:00					Natation 1 (gr.3) 15h à 15h45 Piscine (CS-35240)		
						Natation 4 15h30 à 16h15 Piscine (CS-35240)	
16:00	Boxe et entraînement (gr.1) 16h à 17h20 Salle Ultra (CS-3010)	Yoga doux Soins du système nerveux (gr.1) 16h à 17h Studio (CS-3110)	Kick boxe et entraînement (gr.1) 16h à 17h20 Salle Ultra (CS-3010)	Jazz Broadway 16h à 17h30 Studio (CS-3110)	Natation 2 (gr.3) 16h à 16h45 Piscine (CS-35240)		
			Ballet classique (gr.1) 16h à 17h30 Studio (CS-3110)		Danse contemporaine (gr.3) 16h à 17h30 Studio (CS-3110)		
16:15	Natation 1 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)	Natation 2 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)	Natation 3 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)	Natation 1 (gr.2) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)			
		Pilates (gr.3) 16h15 à 17h Salle Ultra (CS-3010)					
17:00							
17:15	Gym liquide (gr.3) 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Aqua-spinning (gr.1) 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Gym liquide (gr.7) 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Aqua-spinning et aqua-pilates 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)			
	Zumba (gr.1) 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)	Entraînement fonctionnel (gr.1) 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)	Cardio-combat (gr.1) 17h15 à 18h Salle Énergie (CS-S2040)	Entraînement postural 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)			
	Yoga énergétique (gr.2) 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)	Méditation pleine conscience 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)					
17:30	Boxe et entraînement (gr.2) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Muay thai et entraînement (gr.1) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement (gr.2) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement (gr.3) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Jazz urbain 17h30 19h Studio (CS-3110)		
			Ballet classique (gr.2) 17h30 à 19h Studio (CS-3110)	Ballet classique (gr.3) 17h30 à 19h Studio (CS-3110)			

18:00	Gym liquide (gr.4) 18h à 19h Piscine (CS-35240)	Aqua-spinning (gr.2) 18h à 18h45 Piscine (CS-35240)	Gym liquide (gr.8) 18h à 19h Piscine (CS-35240)				
18:30	Salsa solo 18h30 à 20h Studio (CS-3110)	Danse contemporaine (gr.1) 18h30 à 20h Studio (CS-3110)					
	Yin yoga (gr.1) 18h30 à 20h Salle Énergie (CS-52040)		Yin yoga (gr.2) 18h30 à 20h Salle Énergie (CS-52040)				
19:00	Boxe et entraînement (gr.3) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Muay thai et entraînement (gr.2) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Muay thai et entraînement (gr.3) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement (gr.4) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Danse raggga (dancehall) 19h à 20h30 Studio (CS-3110)		
			Danse burlesque (gr.1) 19h à 20h30 Studio (CS-3110)	Acro yoga 19h à 20h30 Salle Énergie (CS-52040)			
				Jazz urbain en talons 19h à 20h30 Studio (CS-3110)			
20:00	Dances latines 20h à 21h30 Studio (CS-3110)	Hip-hop 20h à 21h30 Studio (CS-3110)					
20:30			Danse contemporaine (gr.2) 20h30 à 22h Studio (CS-3110)	Danse burlesque (gr.2) 20h30 à 22h Studio (CS-3110)			

Légende : secteurs d'activité				
Aquatique	Conditionnement	Danse	Sport de combat	Relaxation