

Horaire des cours de groupes session automne 2019

Période du 9 septembre au 16 décembre 2019
(14 semaines)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
7 :00	Circuit matinal							
7 :30				Kiné-Zen matinal				
8 :00	Stabilité							
8 :30				Exercice sur ballon				
9 :00								
9 :30								
10 :00								
10 :30		Marche et Tonus			Marche et Tonus			
11 :00						Stabilité		
11 :30								
12 :00	Exercices sur ballon	Circuit mise en forme			Circuit mise en forme		1 semaine/2 : HIIT*	
12 :30								
13 :00		Réadaptation et mise en forme			Réadaptation et mise en forme	1 semaine /2 : Kiné-Zen	1 semaine/2 : Kin- Endurance	
13 :30								
14 :00		Tonus- Équilibre			Tonus- Équilibre			
14 :30						Aqua-Kiné		
15 :00								
15 :30								
16 :00								
16 :30								
17 :00								
17 :30		Kin-Endurance						
18 :00								
18 :30		Course à pieds						
19 :00								