

Club Apador

HORAIRE DES ACTIVITÉS DIRIGÉES



COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h00-7h50 Lève-tôt Richard salle 1.80		7h00-7h50 Lève-tôt Richard salle 1.80		7h00-7h50 Lève-tôt Richard salle 1.80
8h30-9h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	8h30-9h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	8h30-9h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	8h30-9h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	
8h30-9h20 Aérobic Laura salle 1.80	8h30-9h20 Aérobic salle 1.80	8h30-9h20 Aérobic Laura salle 1.80	8h30-9h20 Aérobic salle 1.80	
9h00-9h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	9h00-9h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	9h00-9h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	9h00-9h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	9h00-9h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80
9h00-9h50 Aérobic salle 1.80	9h00-9h50 Aérobic salle 1.80	9h00-9h50 Aérobic salle 1.80	9h00-9h50 Aérobic salle 1.80	
9h30-10h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	9h30-10h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	9h30-10h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	9h30-10h20 Cond.phys. général Johanne salle 1.80	
9h30-10h20 Aérobic Laura salle 1.80	9h30-10h20 Aérobic	9h30-10h20 Aérobic Laura salle 1.80	9h30-10h20 Aérobic	
10h-10h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	10h-10h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	10h-10h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	10h-10h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80	
10h-10h50 Cond.phys. Extrême salle 1.80	10h-10h50 Cond.phys. Aéro-Step salle 1.80	10h-10h50 Cond.phys. Extrême salle 1.80	10h-10h50 Cond.phys. Aéro-Step salle 1.80	10h00-10h50 Aérobic Laura salle 1.80
10h30-11h20 Cond. phys. général Laura salle 1.80	10h30-11h20 Cond. phys. général salle 1.80	10h30-11h20 Cond. phys. général Laura salle 1.80	10h30-11h20 Cond. phys. général salle 1.80	
13h-13h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80		13h-13h50 Cond.phys. général Richard salle 1.80		

HORAIRE DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00-16h00 Bain libre Piscine	9h00-16h00 Bain libre Piscine	9h00-16h00 Bain libre Piscine	9h00-16h00 Bain libre Piscine	9h00-16h00 Bain libre Piscine
10H00-10H50 Natation - débutant piscine	10H00-10H50 Aquaforme piscine	10H00-10H50 Natation - avancé piscine	10H00-10H50 Aquaforme piscine	
11H00-11H50 Aquaforme piscine	11H00-11H50 Aquajogging piscine	11H00-11H50 Aquaforme piscine	11H00-11H50 Aquajogging piscine	

Club Apador

HORAIRE DES COURS SPÉCIALISÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00-9h50 Tennis de table - débutant Local 1.06				
10h00-10h50 Tennis de table - avancé Local 1.06			11h00-11h50 Golf - intermédiaire Richard Local S2.20	
11h00-11h30 Vélo stationnaire Local 1.04	11h00-11h30 Vélo stationnaire Local 1.04	11h00-11h30 Vélo stationnaire Local 1.04	11h00-11h30 Vélo stationnaire Local 1.04	
11h00-11h50 Cardio-vélo Richard Local 1.04	11h00-11h50 Cardio-vélo Richard Local 1.04	11h00-11h50 Golf - débutant Richard Local S2.20	11h00-11h50 Cardio-vélo Local 1.04	
11h00-11h50 Musculation Local 1.04	11h00-11h50 Musculation Local 1.04	11h00-11h50 Musculation Local 1.04	11h00-11h50 Musculation Local 1.04	
11h30-12h00 Vélo stationnaire Local 1.04	11h30-12h00 Vélo stationnaire Local 1.04	11h30-12h00 Vélo stationnaire Local 1.04	11h30-12h00 Vélo stationnaire Local 1.04	
12h00-12h50 Tennis Richard local 1.80	12h00-12h50 Tennis Richard local 1.80			
	13h00-13h50 Badminton Richard local 1.76			

HORAIRE DES ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				10h30-11h30 Danse en ligne hall, niveau 2
11h00-12h00 Pilates Johanne local 1.08	11h00-12h00 Pilates Johanne local 1.08	11H00-11H50 Flexibilité "stretching" Johanne local S 2.36	11H00-11H50 Flexibilité "stretching" Johanne local S 2.36	
11h30-12h20 Tai-chi Pierre local 1.08	11h30-12h20 Tai-chi Pierre local 1.08	11h30-12h20 Yoga Johanne local S 2.36	11h30-12h20 Yoga Johanne local S 2.36	

HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h00-8h00 Badminton Local 1.76	7h00-8h00 Badminton Local 1.76	7h00-8h00 Badminton Local 1.76	7h00-8h00 Badminton Local 1.76	7h00-8h00 Badminton Local 1.76
8h00-10h30 Badminton Local 1.76 est	8h00-10h30 Badminton Local 1.76 est	8h00-10h30 Badminton Local 1.76 est	8h00-10h30 Badminton Local 1.76 est	8h00-10h30 Badminton Local 1.76 est
8h30-12h00 Tennis de table Local 1.06	8h30-12h00 Tennis de table Local 1.06	8h30-12h00 Tennis de table Local 1.06	8h30-12h00 Tennis de table Local 1.06	8h30-12h00 Tennis de table Local 1.06

Club Apador

HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES - suite

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00-15h00 Palet et fléchettes Local S2.20	8h00-15h00 Palet et fléchettes Local S2.20	8h00-15h00 Palet et fléchettes Local S2.20	8h00-15h00 Palet et fléchettes Local S2.20	8h00-15h00 Palet et fléchettes Local S2.20
8h00-15h00 Golf Local S2.20	8h00-15h00 Golf Local S2.20	8h00-15h00 Golf Local S2.20	8h00-15h00 Golf Local S2.20	8h00-15h00 Golf Local S2.20
	10h30-13h00 Badminton Local 1.76 ouest		10h30-13h00 Badminton Local 1.76 ouest	
10h30-12h00 Volleyball récréatif Local 1.76 ouest		10h30-12h00 Volleyball récréatif Local 1.76 ouest		10h30-12h00 Volleyball récréatif Local 1.76 ouest
12h30-13h30 Patin libre - <u>Hiver</u> Aréna M.-Normandin			12h30-14h00 Patin libre - <u>Hiver</u> Aréna M.-Normandin	
13h00-15h00 Badminton Local 1.06 est	13h00-15h00 Badminton Local 1.06 est	13h00-15h00 Badminton Local 1.06 est	13h00-15h00 Badminton Local 1.06 est	13h00-15h00 Badminton Local 1.06 est