

**AUTOMNE 2011**

**HORAIRE DES ACTIVITÉS DIRIGÉS**

**Cours de conditionnement physique**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h00-7h50 <b>Lève-tôt</b> Richard salle 1.80		7h00-7h50 <b>Lève-tôt</b> Richard salle 1.80		7h00-7h50 <b>Lève-tôt</b> Richard salle 1.80
8h30-9h20 <b>Cond.phys, général</b> Johanne salle 1.80	8h30-9h20 <b>Cond.phys, général</b> Valerie salle 1.80	8h30-9h20 <b>Cond.phys, général</b> Johanne salle 1.80	8h30-9h20 <b>Cond.phys, général</b> Valerie salle 1.80	
8h30-9h20 <b>Cond.phys, général</b> Laura salle 1.80		8h30-9h20 <b>Cond.phys, général</b> Laura salle 1.80		
9h00-9h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	9h00-9h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	9h00-9h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	9h00-9h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	9h00-9h50 <b>Cond.phys, général</b> Laura salle 1.80
9h00-9h50 <b>Aerobic</b> Cristina salle 1.80	9h00-9h50 <b>Aerobic</b> Cristina salle 1.80	9h00-9h50 <b>Aerobic</b> Cristina salle 1.80	9h00-9h50 <b>Aerobic</b> Cristina salle 1.80	
9h30-10h20 <b>Cond.phys, général</b> Johanne salle 1.80	9h30-10h20 <b>Aerobic</b> Valerie salle 1.80	9h30-10h20 <b>Cond.phys, général</b> Johanne salle 1.80	9h30-10h20 <b>Aerobic</b> Valerie salle 1.80	
9h30-10h20 <b>Aerobic</b> Laura salle 1.80		9h30-10h20 <b>Aerobic</b> Laura salle 1.80		
10h-10h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	10h-10h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	10h-10h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	10h-10h50 <b>Cond.phys, général</b> Richard salle 1.80	10h00-10h50 <b>Aerobic</b> Laura salle 1.80
10h-10h50 <b>Aerobic</b> Cristina salle 1.80	10h-10h50 <b>Step</b> salle 1.80	10h-10h50 <b>Aerobic</b> Cristina salle 1.80	10h-10h50 <b>Step</b> salle 1.80	
10h30-11h20 <b>Cond.phys, général</b> Laura salle 1.80	10h30-11h20 <b>Cond.phys, général</b> Valerie salle 1.80	10h30-11h20 <b>Cond.phys, général</b> Laura salle 1.80	10h30-11h20 <b>Cond.phys, général</b> Valerie salle 1.80	

**HORAIRE DES ACTIVITÉS AQUATIQUES**

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

### HORAIRE DES COURS SPÉCIALISÉS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00-9h50 <b>Tennis de table débutant</b> Local 1,06	8H30-9H20 <b>Initiation au jogging</b> Yves Local 1,80	11h00-11h50 <b>Golf débutant</b> Richard Local S2,20	11h00-11h50 <b>Cardio-vélo</b> Richard Local 1,04	
10h00-10h50 <b>Tennis de table avancé</b> Local 1,06	11h00-11h50 <b>Cardio-vélo</b> Richard Local 1,04	11h00-11h30 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	11h00-11h50 <b>Golf avancé</b> Richard Local S2,20	
11h00-11h30 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	11h00-11h30 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	11h00-11h50 <b>Musculation</b> Local 1,04	11h00-11h30 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	
11h00-11h50 <b>Cardio-vélo</b> Richard Local 1,04	11h30-12h00 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	11h30-12h00 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	11h00-11h50 <b>Musculation</b> Local 1,04	
11h00-11h50 <b>Musculation</b> Local 1,04	11h00-11h50 <b>Musculation</b> Local 1,04		11h30-12h00 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	
11h30-12h00 <b>Vélo stationnaire</b> Local 1,04	12h00-12h50 <b>Tennis avancé</b> Richard Local 1,80			
12h00-12h50 <b>Tennis débutant</b> Richard Local 1,80	13h00-13h50 <b>Badminton</b> Richard local 1,76			

### HORAIRE DES ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h00-12h00 <b>Pilates</b> Johanne local 1,08	11h00-12h00 <b>Pilates</b> Johanne local 1,08	11H00-11H50 <b>Flexibilité</b> Johanne local S 2.36	11H00-11H50 <b>Flexibilité</b> Johanne local S 2.36	10h30-11h30 <b>Danse de ligne</b>
11h30-12h20 <b>Tai-chi</b> local 1.08	11h30-12h20 <b>Tai-chi</b> local 1.08	11h30-12h20 <b>Yoga</b> Johanne local S 2.36	11h30-12h20 <b>Yoga</b> Johanne local S 2.36	

### HORAIRE DES ACTIVITÉS LIBRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h00-8h00 <b>Badminton</b> Local 1,76	7h00-8h00 <b>Badminton</b> Local 1,76	7h00-8h00 <b>Badminton</b> Local 1,76	7h00-8h00 <b>Badminton</b> Local 1,76	7h00-8h00 <b>Badminton</b> Local 1,76
8h00-10h30 <b>Badminton</b> Local 1,76 <b>est</b>	8h00-12h45 <b>Badminton</b> Local 1,76 <b>est</b>	8h00-10h30 <b>Badminton</b> Local 1,06 <b>est</b>	8h00-9h30 <b>Badminton</b> Local 1,06 <b>est</b>	8h00-12h30 <b>Badminton</b> Local 1,06 <b>est</b>
8h00-12h00 <b>Tennis de table</b> Local 1,06	8h00-12h00 <b>Tennis de table</b> Local 1,06	8h00-12h00 <b>Tennis de table</b> Local 1,06	8h00-12h00 <b>Tennis de table</b> Local 1,06	8h00-12h00 <b>Tennis de table</b> Local 1,06
8h00-15h00 <b>Palet et fléchettes</b> Local S2.20	8h00-15h00 <b>Palet et fléchettes</b> Local S2.20	8h00-15h00 <b>Palet et fléchettes</b> Local S2.20	8h00-15h00 <b>Palet et fléchettes</b> Local S2.20	8h00-15h00 <b>Palet et fléchettes</b> Local S2.20
8h00-13h00 <b>Golf</b> Local S2.20	8h00-13h00 <b>Golf</b> Local S2.20	8h00-13h00 <b>Golf</b> Local S2.20	8h00-13h00 <b>Golf</b> Local S2.20	8h00-13h00 <b>Golf</b> Local S2.20
10h30-12h00 <b>Volleyball récréatif</b> Local 1,76 <b>ouest</b>	10h00-13h00 <b>Badminton</b> Local 1,76 <b>ouest</b>	10h30-12h00 <b>Volleyball récréatif</b> Local 1,76 <b>ouest</b>	10h00-13h00 <b>Badminton</b> Local 1,76 <b>ouest</b>	10h30-12h00 <b>Volleyball récréatif</b> Local 1,76 <b>ouest</b>
12h30-13h30 <b>Patin libre</b> Arena M.Normandin	9h00-16h00 <b>Bain libre</b> Piscine	13h00-15h00 <b>Badminton</b> Local 1,06 <b>est</b>	12h30-14h00 <b>Patin libre</b> Arena M.Normandin	
13h00-15h00 <b>Badminton</b> Local 1,06 <b>est</b>				