

Horaire de la semaine - Cours de Mise en Forme - Mini session Automne 2026

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	DIMANCHE		
23 novembre au 14 décembre 4 semaines		24 novembre au 15 décembre 4 semaines		25 novembre au 16 décembre 4 semaines	26 novembre au 17 décembre 4 semaines		27 novembre au 18 décembre 4 semaines	29 novembre au 20 décembre 4 semaines		
AquaMuscu MFC101 8h30 à 9h30		Aquaforme MFC202 8h40 à 9h40	AquaCombo MFC201 8h40 à 9h40	Aquaforme MFC301 8h30 à 9h30	AquaMuscu MFC402 8h40 à 9h40	AquaJogging MFC401 8h40 à 9h40	AquaCombo MFC501 8h30 à 9h30			
Aquaforme MFC103 9h40 à 10h40	AquaJogging MFC102 9h40 à 10h40	AquaPrénatal MFC204 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC203 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC302 9h40 à 10h40	AquaSpinning MFC404 9h50 à 10h50	AquaForme MFC403 9h50 à 10h50	AquaNatation MFC502 9h40 à 10h40	Aquaforme MFC701 9h30 à 10h30		
 AquaSenior MFR101 10h50 à 11h50	AquaPoussette MFR201 12h20 à 13h20		 AquaSenior MFR301 11h20 à 12h20			 AquaSenior MFR501 11h20 à 12h20	AquaJogging MFC702 10h40 à 11h40			
 AquaSpinning MFR102 12h à 13h				AquaForme MFR302 12h30 à 13h30	 AquaSenior MFR201 12h20 à 13h20				 AquaSpinning MFC703 11h50 à 12h50	
AquaAFC MFR103 16h40 à 17h40										
AquaStep MFC104 18h à 19h				AquaKickboxe MFR303 17h50 à 18h50						
 AquaSpinning MFC105 19h10 à 20h10				 AquaSpinning MFC304 19h à 20h						
AquaÉtirement MFR104 20h30 à 21h30					AquaÉtirement MFR305 20h10 à 21h10					

 Bassin compétitif

 Bassin récréatif