

Horaire de la semaine - Cours de Mise en Forme - AUTOMNE 2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		DIMANCHE	
8 septembre au 10 novembre 9 semaines <i>(13 octobre férié)</i>		9 septembre au 11 novembre 10 semaines		10 septembre au 12 novembre 10 semaines		11 septembre au 13 novembre 10 semaines		12 septembre au 14 novembre 9 semaines <i>(Compétition le 31 octobre)</i>		14 septembre au 16 novembre 9 semaines <i>(Compétition le 2 novembre)</i>	
AquaMuscu MFC101 8h30 à 9h30		AquaCombo MFC201 8h30 à 9h30		AquaMuscu MFC301 8h30 à 9h30		AquaJogging MFC401 8h30 à 9h30				AquaForme MFC701 8h30 à 9h30	
Aquaforme MFC103 9h40 à 10h40	AquaJogging MFC102 9h40 à 10h40	AquaAFC MFC202 8h50 à 9h50	AquaCardio MFC203 9h40 à 10h40	AquaCardio MFC302 9h40 à 10h40		AquaPrénatal + Poussette MFC402 8h50 à 9h50	AquaForme MFC403 9h40 à 10h40			 AquaSpinning MFC702 9h40 à 10h40	
 AquaSenior MFR101 10h50 à 11h50		AquaStep MFC204 10h à 11h		 AquaSenior MFR301 11h20 à 12h20		AquaNatation MFC404 10h à 11h				AquaJogging MFC703 11h20 à 12h20	
 AquaSpinning MFR102 12h à 13h		 AquaSpinning MFR201 12h20 à 13h20		AquaForme MFR302 12h30 à 13h30		 AquaSenior MFR401 12h20 à 13h20					
AquaAFC MFR103 16h30 à 17h30		AquaForme MFR202 16h20 à 17h20									
 AquaSpinning MFR104 17h40 à 18h40								AquaMuscu MFR502 18h00 à 19h00			
AquaStep MFR105 19h20 à 20h20											
AquaÉtirement MFR106 20h30 à 21h30	AquaKickboxe MFR203 20h10 à 21h10	AquaÉtirement MFR303 20h10 à 21h10		 AquaSpinning MFR402 20h10 à 21h10	AquaBootcamp MFR503 20h20 à 21h20						

 Bassin compétitif
 Bassin récréatif



AquaSenior = anciennement Aqua 55+
Aquaforme = anciennement AquaCombo 1
AquaCombo = anciennement AquaCombo 2
AquaJogging = anciennement AquaProfond
AquaAFC (Abdos, Fessiers, Cuisses)