

Horaire de la semaine - Cours de Mise en Forme - Mini session Automne 2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
24 novembre au 21 décembre 4 semaines		24 novembre au 21 décembre 4 semaines		24 novembre au 21 décembre 4 semaines	24 novembre au 21 décembre 4 semaines		24 novembre au 21 décembre 4 semaines	24 novembre au 21 décembre 4 semaines	24 novembre au 21 décembre 4 semaines
AquaMuscu MFC101 8h30 à 9h30		AquaAFC MFC202 8h40 à 9h40	AquaCombo MFC201 8h40 à 9h40	AquaMuscu MFC301 8h30 à 9h30	AquaNatation MFC402 8h40 à 9h40	AquaJogging MFC401 8h40 à 9h40	AquaCombo MFC501 8h30 à 9h30		
Aquaforme MFC103 9h40 à 10h40	AquaJogging MFC102 9h40 à 10h40	AquaStep MFC204 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC203 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC302 9h40 à 10h40	AquaSpinning MFC404 9h50 à 10h50	AquaForme MFC403 9h50 à 10h50	Aquaforme MFC502 9h40 à 10h40	AquaCardio MFC601 9h30 à 10h30	AquaJogging MFC701 9h30 à 10h30
 AquaSenior MFR101 10h50 à 11h50				 AquaSenior MFR301 11h20 à 12h20	 		 AquaSenior MFR501 11h20 à 12h20	AquaForme MFC602 10h40 à 11h40	 AquaSpinning MFC702 10h40 à 11h40
 AquaSpinning MFR102 12h à 13h		AquaPrénatal + Poussette MFR201 12h20 à 13h20		AquaForme MFR302 12h30 à 13h30	 AquaSenior MFR401 12h20 à 13h20			AquaStep MFC603 11h50 à 12h50	AquaForme MFC703 11h50 à 12h50
AquaAFC MFR103 16h30 à 17h30									
 AquaSpinning MFR104 17h40 à 18h40				AquaEssaie MFR303 17h50 à 18h50					
AquaStep MFR105 19h20 à 20h20				 AquaSpinning MFR304 19h à 20h					
AquaÉtirement MFR106 20h30 à 21h30				AquaÉtirement MFR305 20h10 à 21h10					

- 
 Bassin compétitif
- 
 Bassin récréatif



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