

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
5 au 19 janvier 3 semaines	6 au 20 janvier 3 semaines	7 au 21 janvier 3 semaines	8 au 22 janvier 3 semaines	9 au 23 janvier 3 semaines	11 au 25 janvier 2 semaines (11 et 25 janvier)
	AquaAFC MFC201 8h40 à 9h40	AquaMuscu MFC301 8h30 à 9h30	AquaNatation MFC401 8h40 à 9h40	AquaCombo MFC501 8h30 à 9h30	
Aquaforme MFC101 9h40 à 10h40	AquaStep MFC202 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC302 9h40 à 10h40	 AquaSpinning MFC402 9h50 à 10h50	Aquaforme MFC502 9h40 à 10h40	AquaCardio MFC701 9h30 à 10h30
 AquaSenior MFR101 10h50 à 11h50		 AquaSenior MFR301 11h20 à 12h20		 AquaSenior MFR501 11h20 à 12h20	AquaEssai 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 MFC703 11h50 à 12h50
AquaAFC MFR103 16h30 à 17h30					
AquaEssai MFR104 17h40 à 18h40		AquaKickboxe 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