

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

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	DIMANCHE
8 septembre au 10 novembre 9 semaines (13 octobre férié)		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 10 semaines	14 septembre au 16 novembre 10 semaines
AquaMuscu MFC101 8h30 à 9h30		AquaCombo MFC201 8h30 à 9h30		AquaMuscu MFC301 8h30 à 9h30	AquaJogging MFC401 8h30 à 9h30		AquaCombo MFC501 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	AquaForme MFC502 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		 AquaSenior MFR501 11h20 à 12h20	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)