

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

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	DIMANCHE	
14 septembre au 16 novembre 9 semaines <i>(12 octobre férié)</i>		15 septembre au 17 novembre 10 semaines		16 septembre au 18 novembre 10 semaines	17 septembre au 20 novembre 10 semaines		11 septembre au 20 novembre 10 semaines	13 septembre au 22 novembre 10 semaines	
AquaMuscu MFC101 8h30 à 9h30		Aquaforme MFC202 8h40 à 9h40	AquaCombo MFC201 8h40 à 9h40	Aquaforme MFC301 8h30 à 9h30	AquaMuscu MFC401 8h40 à 9h40	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	AquaPrénatal MFC204 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC203 9h50 à 10h50	AquaCardio MFC302 9h40 à 10h40	AquaSpinning MFC402 9h50 à 10h50	AquaForme MFC403 9h50 à 10h50	AquaNatation MFC502 9h40 à 10h40		AquaSpinning MFC702 9h40 à 10h40
 AquaSenior MFR101 10h50 à 11h50		AquaPoussette MFR201 12h20 à 13h20		 AquaSenior MFR301 11h20 à 12h20			 AquaSenior MFR501 11h20 à 12h20	AquaJogging MFC703 11h20 à 12h20	
 AquaSpinning MFR102 12h à 13h				AquaForme MFR302 12h30 à 13h30	 AquaSenior MFR401 12h20 à 13h20				
AquaAFC MFR103 16h40 à 17h40									
 AquaSpinning MFC104 18h à 19h									
AquaStep MFC105 19h10 à 20h10						AquaStep MFR502 18h00 à 19h00			
AquaÉtirement MFR104 20h30 à 21h30		AquaKickboxe MFR203 20h10 à 21h10		AquaÉtirement MFR303 20h10 à 21h10	 AquaSpinning MFR402 20h10 à 21h10		 AquaSpinning MFR503 20h20 à 21h20		



Bassin compétitif



Bassin récréatif