











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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
29 juin au 23 août 8 semaines	29 juin au 23 août 8 semaines	29 juin au 23 août 7 semaines <i>*Le complexe sera fermé le mercredi 1er juillet</i>	29 juin au 23 août 8 semaines	29 juin au 23 août 8 semaines	29 juin au 23 août 8 semaines
				AquaCombo MFC501 8h50 à 9h50	AquaCardio MFC701 8h30 à 9h30
	 AquaSpinning MFC201 9h25 à 10h25		AquaPoussette MFR401 10h35 à 11h35	 AquaSpinning MFR501 10h10 à 11h10	 AquaSpinning MFC702 9h40 à 10h40
AquaMuscu MFR101 10h10 à 11h10	AquaPrénatal MFR201 10h35 à 11h35	AquaMuscu MFR301 10h10 à 11h10	Aquaforme MFR402 11h45 à 12h45	 AquaSenior MFR502 11h20 à 12h20	AquaStep MFC703 11h20 à 12h20
 AquaSenior MFR102 11h20 à 12h20	AquaNatation MFC202 13h00 à 14h00	 AquaSenior MFR302 11h20 à 12h20	AquaJogging MFC401 13h00 à 14h00		
Aquaforme MFR103 16h00 à 17h00					
AquaAFC MFR104 17h10 à 18h10					
 AquaSpinning MFR105 18h50 à 19h50					
AquaStep MFR106 20h00 à 21h00	AquaKickboxe MFC202 20h00 à 21h00	AquaÉtirement MFR303 20h10 à 21h10	 AquaSpinning MFR403 20h00 à 21h00		

-  Bassin compétitif
-  Bassin récréatif