

Heure	Lun	Mar	Merc	Jeu	Ven	Sam	Dim	
6h00	CV		CV		CV			
6h15		Choix du chef		Circuit				
6h30	CRP		CRP		CRP			
7h00		Badminton 6h30-8h45		Badminton 6h30-8h45				
7h15								
7h30	CRP		CRP		CRP			
8h00								
8h30								
8h45								
9h00	CRP	CRP	CRP	CRP	CLP	Entr matinal (palestre)		
9h15		PF 30min Salle1		PF 30min Salle1				
9h30	Muscu tabata	Choix du chef	Cardio Flex	Circuit	Choix du chef	Badminton 8h30-13h45	CRP	
9h45								
10h00						CC palestre		
10h15		PF 30min Salle1		PF 30min Salle1				
10h30	CRP	CLP	CRP	CLP	CRP	Badminton 8h30-13h45	CRP	
10h45								
11h00	Muscu tabata	Tabata	Cardio Flex	Choix du chef	Circuit	CV		
11h15								
11h30						Badminton 8h30-13h45	CC	
11h45								
12h00	CRP, EF	CV	CRP, EF	CV	CRP, CV	PF		
12h15						Badminton 8h30-13h45		
13h00	Ville de Montréal et cliniques de prév (13hrs à 15hrs)							
14h00								
14h30								
15h00								
15h30	CRP et PF(salle1)	PF (palestre)	CRP et PF (salle1)	PF (palestre)	CRP			
16h00		Bad 15h-18h30		Bad 15h-18h30				
16h15								
16h30	EF	CV	EF	CV	EF			
16h45								
17h00	CRP	CC, PF (salle 1)	CRP	CC, PF (salle 1)				
17h30	DR, CV	Club C, CT	DR, CV	Club C, VT				
17h45								
18h00	CRP		CRP					
18h15								
18h30								
18h45	PF		PF					
19h00	CRP	EF	CRP	EF				
19h15								
19h30	EF		EF					
20h00								

CV Cardio Vélo
 CRP Cours régulier piste
 EF Entraînement fonctionnel
 PF Posture Flexibilité
 DR Danse et rythme
 CLP Cours léger sur piste
 CC Cardio Combo
 VT Vélo-Tonus
 CT Cardio-Tonus

Heure	Lun	Mar	Merc	Jeu	Ven	Sam	Dim	
5h45								
6h00								
6h15								
6h45	AQF express		AV express		AQJ express			
7h00		KA		KA				
7h15								
7h30		KA		KA				
8h00	Nettoyage piscine 8hrs à 9hrs							
8h30	Nettoyage piscine 8hrs à 9hrs							
8h45								
9h00	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express			
9h15								
9h30						AQF express		
9h45								
10h00							AQF express	
10h15	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express	AQF express			
10h30								
10h45						AQF express		
11h00								
11h15							AQV express	
11h30								
11h45	AQF express		AQF express		AQF express			
12h00		AQV Express		AQV Express		AQV express		
12h30								
13h00								
14h00	Ville de MTL		Ville de MTL		Ville de MTL			
14h30		AQF express		AQF express				
15h00								
15h30								
16h00								
16h15								
16h30								
16h45								
17h00		AQV express		AQV express				
17h30	AQF+ express		AQJ express		Marco Polo			
17h45								
18h00		AQF+ express		AQJ express				
18h15								
18h30	AQJ express		AQF+ express					
18h45								
19h00								
19h15	KA		KA					
19h30		KA		KA				
20h00								

Express = cours de 30 minutes seulement

AQF Aquaforme
 AQF+ Aquaforme Avancé
 AQJ Aquajogging
 AQV AquaVélo