

| Calendrier des activités - Printemps 2023 |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HEURE                                     | LUNDI                                                                                          | MARDI                                                                                               | MERCREDI                                                                    | JEUDI                                                                                                          | VENDREDI                                                | SAMEDI                                                                                                                 | DIMANCHE                                                                                                         |
| 7:00                                      |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 7:30                                      |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 8:00                                      |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 8:30                                      |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 9:00                                      |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 9:30                                      |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 10:00                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        | Plongée en apnée sportive<br>(entraînement supervisé)<br>16 avril au 14 mai<br>10h à 11h30<br>Piscine (CS-35240) |
| 10:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 11:00                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 11:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 12:00                                     | Gym liquide (gr. 1)<br>12h à 12h45<br>Piscine (CS-35240)                                       | Pilates<br>12h05 à 12h50<br>Salle Ultra (CS-3010)                                                   | Gym liquide (gr. 3)<br>12h à 12h45<br>Piscine (CS-35240)                    | Yoga doux   Soin du système nerveux<br>(gr. 2)<br>12h à 13h<br>Studio (CS-3110)                                |                                                         | Plongée en apnée sportive<br>(certification)<br>Théorie : 15-22-29 avril<br>12h à 13h30<br>Salle de théorie (CS-35150) |                                                                                                                  |
|                                           | Abdos-fesses + (gr. 1)<br>12h05 à 12h50<br>Salle Énergie (CS-S2040)                            |                                                                                                     | Zumba<br>12h05 à 12h50<br>Salle Énergie (CS-S2040)                          | Entraînement privé en kayak<br>12h05 à 12h45<br>Piscine (CS-35240)                                             |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|                                           |                                                                                                |                                                                                                     | Yoga pow (gr. 1)<br>12h10 à 12h40<br>Studio (CS-3110)                       | Abdos-fesses + (gr. 2)<br>12h05 à 12h50<br>Salle Énergie (CS-S2040)                                            |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 12:30                                     | Yoga énergétique (gr. 1)<br>12h45 à 13h45<br>Studio (CS-3110)                                  | Cardio-trampo<br>12h55 à 13h40<br>Salle Énergie (CS-S2040)                                          | Yoga pow (gr. 2)<br>12h50 à 13h20<br>Studio (CS-3110)                       | Natation 2 (gr. 2)<br>12h45 à 13h30<br>Piscine (CS-35240)                                                      |                                                         |                                                                                                                        | Natation 1 (gr. 4)<br>12h30 à 13h30<br>Piscine (CS-35240)                                                        |
| 13:00                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 13:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        | Natation 1 (gr. 3)<br>13h30 à 14h15<br>Piscine (CS-35240)                                                        |
| 14:00                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         | Plongée en apnée sportive<br>(certification)<br>Pratique : 15-22-29 avril<br>14h à 15h30<br>Piscine (CS-35240)         |                                                                                                                  |
| 14:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        | Natation 2 (gr. 4)<br>14h30 à 15h15<br>Piscine (CS-35240)                                                        |
| 15:00                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 15:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                | Natation 1 (gr. 2)<br>15h à 15h45<br>Piscine (CS-35240) |                                                                                                                        | Natation 3 (gr. 3)<br>15h30 à 16h15<br>Piscine (CS-35240)                                                        |
|                                           |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        | Natation 4 (gr. 1)<br>15h30 à 16h15<br>Piscine (CS-35240)                                                        |
| 16:00                                     |                                                                                                | Natation 2 (gr. 1)<br>16h15 à 17h<br>Piscine (CS-35240)                                             | Natation 3 (gr. 2)<br>16h15 à 17h<br>Piscine (CS-35240)                     | Natation 1 (gr. 1)<br>16h15 à 17h<br>Piscine (CS-35240)                                                        | Natation 2 (gr. 3)<br>16h à 16h45<br>Piscine (CS-35240) |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 16:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 17:00                                     | Yoga énergétique (gr. 2)<br>17h15 à 18h15<br>Studio (CS-3110)                                  | Aqua-spinning (gr. 1)<br>17h15 à 18h<br>Piscine (CS-35240)                                          |                                                                             | Aqua-spinning et aqua-pilates<br>17h15 à 18h<br>Piscine (CS-35240)                                             |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|                                           |                                                                                                | Cardio-tonus<br>17h15 à 18h15<br>Salle Énergie (CS-S2040)                                           | Yoga énergétique (gr. 4)<br>17h15 à 18h15<br>Studio (CS-3110)               |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|                                           |                                                                                                | Yoga doux   Soin du système nerveux<br>(gr. 1)<br>17h15 à 18h15<br>Studio (CS-3110)                 |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 17:30                                     | Boxe et entraînement (gr. 1)<br>17h30 à 18h50<br>Salle Ultra (CS-3010)                         | Kick boxe et entraînement (gr. 1)<br>17h30 à 18h50<br>Salle Ultra (CS-3010)                         | Muay thaï et entraînement (gr. 2)<br>17h30 à 18h50<br>Salle Ultra (CS-3010) |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 18:00                                     | Gym liquide (gr. 2)<br>18h à 19h<br>Piscine (CS-35240)                                         | Aqua-spinning (gr. 2)<br>18h à 18h45<br>Piscine (CS-35240)                                          | Gym liquide (gr. 4)<br>18h à 19h<br>Piscine (CS-35240)                      |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 18:30                                     | Expérience salsa<br>18h30 à 20h<br>Studio (CS-3110)                                            | Danse contemporaine<br>18h30 à 20h<br>Studio (CS-3110)                                              | Danse burlesque<br>18h30 à 20h<br>Studio (CS-3110)                          |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|                                           |                                                                                                | Méditation pleine conscience (gr. 1)<br>18h30 à 19h30<br>Salle Énergie (CS-S2040)                   | Yin yoga (gr. 2)<br>18h30 à 20h<br>Salle Énergie (CS-S2040)                 |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 19:00                                     | Boxe et entraînement - niveau<br>intermédiaire (gr. 2)<br>19h à 20h20<br>Salle Ultra (CS-3010) | Muay thaï et entraînement - niveau<br>intermédiaire (gr. 1)<br>19h à 20h20<br>Salle Ultra (CS-3010) |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 19:30                                     |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             | Plongée en apnée sportive<br>(entraînement supervisé)<br>6 avril au 4 mai<br>19h30 à 21h<br>Piscine (CS-35240) |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|                                           |                                                                                                |                                                                                                     |                                                                             | Plongée en apnée sportive<br>(entraînement supervisé)<br>11 mai au 8 juin<br>19h30 à 21h<br>Piscine (CS-35240) |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |
| 20:00                                     |                                                                                                | Danse hip-hop<br>20h à 21h30<br>Studio (CS-3110)                                                    |                                                                             |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                  |

| Légende : secteurs d'activité |                 |       |                 |            |
|-------------------------------|-----------------|-------|-----------------|------------|
| Aquatique                     | Conditionnement | Danse | Sport de combat | Relaxation |