

SESSION PRINTEMPS 2024 ADULTES ET SÉNIORS

LUNDI

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
7h00	Entraînement TRX	CSCR - Salle 2.02
9h00	Circuit Pilates	CSCR - Salle de karaté
10h00	Gym douce	CSCR - Sous-sol salle 2.10
10h05	YogaFit	CSCR - Salle de karaté
17h00	Essentrics Virtuel	Zoom
17h45	Boot camp	CSCR - Sous-sol salle 2.10
20h00	Entraînement Core & flexibilité	CSCR - Sous-sol salle 2.10

MARDI

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
7h00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo entrée sud
8h45	Body design	CSCR - Salle 2.02
9h30	Tai Chi (Style Yang)	CSCR - Sous-sol salle 2.10
18h45	YogaFit	CSCR - Salle de lutte
19h00	Circuit urbain (Callisthénie)	CSCR - Modules ext.
19h30	Cardio circuit	CSCR - Sous-sol salle 2.10

MERCREDI

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
12h10	Cardiovélo*	Espace cardiovélo entrée sud
12h15	Circuit Pilates Express	CSCR - Salle 2.02
17h45	Boot camp Extérieur	CSCR - Ext. Terrasse sud
19h00	Cardio urbain	Collège A.-Grasset Poly
19h30	Entraînement HIIT	CSCR - Sous-sol salle 2.10

* À noter: Ces cours ayant des places restreintes dû à de l'équipement spécialisé seront attribués en priorité aux détenteurs de laissez passer pour les cours à la carte.

JEUDI

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
7h00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo entrée sud
8h45	Body design	CSCR - Salle 2.02
12h15	Essentrics Express	CSCR - Salle 2.02
18h00	Afro Dancehall	CSCR - Salle 2.02
18h30	Circuit urbain (Callisthénie)	CSCR - Modules ext.
19h00	Entraînement HIIT	CSCR - Salle 2.02
19h45	Stretching & Relaxation	CSCR - Salle de lutte
20h00	Cardio circuit	CSCR - Sous-sol salle 2.10
20h00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo entrée sud

VENDREDI

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
9h30	Retro Step	CSCR - Salle 2.02
17h00	Cardio Pilates & yoga	CSCR - Salle 2.02

SAMEDI

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
9h00	Cardiovélo* Ados & adultes	Espace cardiovélo entrée sud
10h00	Cardiovélo* Ados & adultes	Espace cardiovélo entrée sud
16h00	Tai Chi avec éventail	CSCR - Sous-sol salle 2.10

DIMANCHE

HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
9h00	YogaFit	CSCR - Sous-sol salle 2.10
10h00	Cardiovélo* Ados & adultes	Espace cardiovélo entrée sud.02
16h00	Cardio urbain	CSCR - Salle 2.02

POUR PARTICIPER À CES ACTIVITÉS

Pour tous ces cours (à la carte seulement), vous devez vous inscrire en remplissant le **formulaire sur notre site internet** en indiquant **le nom de l'activité, le jour/date et l'heure**. Inscrivez-vous au moins 48 heures à l'avance afin de recevoir toutes les informations concernant l'activité choisie. Si vous ne vous inscrivez pas via ce formulaire, vous ne serez pas sur les listes de présence des activités et l'accès aux cours vous sera refusé. En cas de météo incertaine, téléphonez au 514 872-7177 pour vérifier la tenue du cours.