



# Piscine Pan Am – Horaire des cours de conditionnement physique à participation libre 25, baie Poséidon

Valable du 2 avril au 28 juin 2024

**Pas de cours :**  
Fête de Victoria – Le lundi 20 mai

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
–	<b>Musculation</b> De 6 h 15 à 7 h 05	–	<b>Musculation</b> De 6 h 15 à 7 h 05	–	<b>Musculation</b> De 6 h 15 à 7 h 05	–
–	<b>Musculation</b> De 8 h à 8 h 50	–	<b>Musculation</b> De 8 h à 8 h 50	–	<b>Musculation</b> De 8 h à 8 h 50	<b>Entraînement pour tout le corps</b> De 8 h 45 à 9 h 45 Dernier cours : 1 <sup>er</sup> juin
–	<b>Musculation</b> De 9 h à 9 h 50	–	<b>Musculation</b> De 9 h à 9 h 50	–	<b>Musculation</b> De 9 h à 9 h 50	<b>Entraînement cardiovasculaire, tronc et plus</b> De 10 h à 10 h 45 Dernier cours : 1 <sup>er</sup> juin
–	<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50	–	<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50	<b>Étirements et détente</b> De 13 h à 14 h	<b>Musculation</b> De 10 h à 10 h 50	–
–	<b>Musculation</b> De 11 h à 11 h 50	–	<b>Musculation</b> De 11 h à 11 h 50	–	<b>Musculation</b> De 11 h à 11 h 50	–
–	<b>Étirements et détente</b> De midi à 13 h	–	<b>Musculation</b> De 17 h à 17 h 50	–	<b>Yoga</b> De midi à 13 h	–
–	<b>Marche sur escaliers et musculation</b> De 17 h 15 à 18 h Dernier cours : 17 juin	<b>Accent sur les muscles</b> De 17 h 45 à 18 h 30	<b>Circuit d'entraînement cardiovasculaire</b> De 17 h 15 à 18 h	<b>Accent sur les muscles</b> De 17 h 45 à 18 h 30	<b>Musculation</b> De 17 h à 17 h 50 Dernier cours : 21 juin	–
–	<b>Musculation</b> De 18 h à 18 h 50 Dernier cours : 17 juin	–	<b>Musculation</b> De 18 h à 18 h 50	<b>Musculation</b> De 18 h à 18 h 50	–	–
<b>Aquagym</b>						
–	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 9 h 30 à 10 h 30	–	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 9 h 30 à 10 h 30	–	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 9 h 30 à 10 h 30 Pas de cours le 24 mai et le 7 juin	–
–	<b>Aqualéger</b> De 10 h 45 à 11 h 30	<b>Aquagym en eau profonde</b>	<b>Aqualéger</b> De 10 h 45 à 11 h 30	<b>Aquagym en eau profonde</b>	<b>Aqualéger</b> De 10 h 45 à 11 h 30	–

Dernière mise à jour : Le jeudi 28 mars 2024

		De 11 h 30 à 12 h 30		De 11 h 30 à 12 h 30	Pas de cours le 24 mai et le 7 juin	
-	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 20 h à 21 h Dernier cours : 17 juin	-	<b>Aquagym en eau profonde</b> De 20 h à 21 h		-	-