

Horaire Sport Conscience - HIVER 2025 (MISE À JOUR 28 novembre 2024)

Session hiver 2025 (6 janvier au 25 avril)					
Congé : 18 avril (Pâques) et 3 au 7 mars (Relâche SC)					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6h		PLUSFIT		PLUSFIT	
7h		PLUSFIT		PLUSFIT	PILATES (10 semaines) <i>début le 24 janv.</i>
8h		PLUSFIT	PERF. POSTURE & GAINAGE (10 semaines) <i>début le 22 janv.</i>	PLUSFIT	PILATES (10 semaines) <i>début le 24 janv.</i>
9h					
10h		POSTNATAL 2 10H15		GAINAGE POSTNAT NIV 1 (8 semaines) <i>début le 13 fév.</i>	POSTNATAL 2 10H15
11h	PLUSFIT		PLUSFIT		
12h	PLUSFIT	PLUSFIT	PLUSFIT	PLUSFIT	12H00 À 13H30 PLUSFIT
13h					
14h					
15h					
16h	PLUSFIT 16H15	PLUSELITE 16-35 ANS 16H15	PLUSFIT 16H15	PLUSELITE 16-35 ANS 16H15	
17h	PLUSFIT 17H10	PLUSELITE 35 ANS ET + 17H15	PLUSFIT 17H10	PLUSELITE 35 ANS ET + 17H15	
18h	PLUSFIT 18H05	PERF. POSTURE & GAINAGE (10 sem) 18H30 <i>début le 21 janv.</i>	PLUSFIT 18H05		
19h					