

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE (16 JANV.-15 AVR.)*

* IL EST POSSIBLE DE VOUS INSCRIRE POUR LA SESSION OU DE PAYER À LA SÉANCE (sauf exceptions, voir la légende)

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<i>11h à 12h15</i>						Multiaérobie ¹ 00141 Élizabeth	Zumba ¹ 00141 Natasha
<i>12h à 13h</i>	Cardio abdos ¹ 00143 Natasha	Zumba 00141 Natasha	Step 00143 Josiane	Aérobixe 00143 à confirmer	Duo step et muscu ¹ 00141 Julie		
			Muscumax 00141 Galdric				
<i>15h55 à 16h55</i>				Cardio ballon 0349 Marie-Philippe			
<i>16h à 17h</i>	Cardio tonus ¹ <u>16h05-17h05</u> 00143 Josiane		Cardio tonus 00143 Marie-Philippe	Step ² 00143 Myriam			
<i>16h10 à 17h10</i>		Cardio militaire ³ 00141 Mireille					
		Multiaérobie ³ 00143 Élizabeth					
<i>16h30 à 17h30</i>	Muscumax ¹ 00141 Natasha		Step intervalles 00141 Annie	Circuit athlétique <u>16h30 à 17h35</u> 00141 Mireille	Cardio tonus ¹ <u>16h35 à 17h35</u> 00141 Myriam		
<i>17h10 à 18h10</i>	Step fusion ¹ <u>17h15 à 18h15</u> 00143 Élizabeth	Workout athlétique (annulé) <u>17h20 à 18h20</u> 00143 Natasha	Aérobixe 00143 Julie	Zumba 00143 Annie			
<i>17h45 à 18h45</i>			Cardio pilates 00141 Annie				

Un horaire spécial sera offert du 9 au 15 janvier, du 5 au 9 mars et du 16 au 22 avril.

Visitez le www.peps.ulaval.ca pour connaître l'horaire de nos semaines spéciales.

1. Séances annulées du 6 au 9 avril (fin de semaine de Pâques)

2. Séances annulées les 26 janvier et 9 février

3. Séances annulées le 28 février

Légende

Offert en séances libres seulement

Offert en cours seulement