

Programmation annuelle PROVISOIRE (Mieux-Être Sportif: 2024-2025) V29/03

	Hiver 24 (janv.-mars)	Printemps 24 (avril-mai)	Automne 24 (sept.-déc.)	Hiver 25 (janv.-mars)	Printemps 25 (avril-mai)	Automne 25 (sept.-déc.)
COURS RÉGULIERS						
Souplesse et équilibre	10 semaines	8 semaines	10 semaines	10 semaines	8 semaines	10 semaines
Entr. physique fonctionnel	10 semaines	8 semaines	10 semaines	10 semaines	8 semaines	10 semaines
Cours en salle #3		8 semaines	10 semaines	10 semaines	8 semaines	10 semaines
MINI-SESSIONS PRÉ-ENTRAÎNEMENT						
Cardio-escaliers			4 sem. (fin août- début sept.)			4 sem. (sept.)
Vélo et golf					4 sem. (avril)	
Ski de fond et randonnées						4 sem (nov.)
ATELIERS						
L'inconfort à la hanche et l'entraînement			90 minutes			
L'inconfort au dos et l'entraînement				90 minutes		
L'inconfort à l'épaule et l'entraînement					90 minutes	
L'inconfort au genou et l'entraînement						90 minutes
COURS DÉCOUVERTE						
Sécurité-Voyage			4 heures (mi-novembre)		4 heures (avril)	
AUTRES						
Période d'inscription						
Sondage d'intérêt						