



# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Calendrier hebdomadaire - Hiver 2011 (24 janvier au 8 avril)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11 h 00							
11 h 30		<b>Cardio Militaire</b>					
12 h 00			<b>Kickboxing</b> (début 2 fév.)				
12 h 30							
1 h 00							
18 h 00	<b>Zumba</b>		<b>Yoga</b>	<b>Danse Hip Hop</b>			
18 h 30							
19 h 00	<b>Kung Fu</b>		<b>Jiu-Jitsu</b>				
19 h 30							
20 h 00							
20 h 30							
21 h 00							