


Liste de Contact - Conditionnement Physique									
	Entraînement du Midi					Coordonnateur des Loisirs Communautaires		x271-3996	
						Coordonnateur de conditionnement physique		x271-8737	
						Bureau conditionnement physique		x271-8747	
janvier 2026									
Jour	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi
Semaine 1	5-janv.		6-janv.		7-janv.		8-janv.		9-janv.
1200-1300	La Force HMS		Le Conditionnement HMS		La Force HMS		Le Conditionnement HMS		
					Vélo en groupe Zone de Spin				
	Moga Salle 105				Moga Salle 105				Moga Salle 105
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Hockey Aréna
Semaine 2	12-janv.		13-janv.		14-janv.		15-janv.		16-janv.
1200-1300	La Force HMS		Le Conditionnement HMS		La Force HMS		Le Conditionnement HMS		
	Vélo en groupe (esprit et corps) Zone de Spin				Vélo en groupe Zone de Spin				
	Moga Salle 105				Moga Salle 105				Moga Salle 105
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Hockey Aréna
Semaine 3	19-janv.		20-janv.		21-janv.		22-janv.		23-janv.
1200-1300	La Force HMS		Le Conditionnement HMS		La Force HMS		Le Conditionnement HMS		
	Vélo en groupe (esprit et corps) Zone de Spin				Vélo en groupe Zone de Spin				
	Moga Salle 105				Moga Salle 105				Moga Salle 105
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Hockey Aréna
Semaine 4	26-janv.		27-janv.		28-janv.		29-janv.		30-janv.
1200-1300	La Force HMS		Le Conditionnement HMS		La Force HMS		Le Conditionnement HMS		
	Vélo en groupe (esprit et corps) Zone de Spin				Vélo en groupe Zone de Spin				
	Moga Salle 105				Moga Salle 105				Moga Salle 105
Sports d'accueil militaire 1200-1300	Soccer Dôme	Hockey Aréna	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Ballon-panier SAM (2)	Hockey Aréna	Soccer Dôme	Hockey Aréna

#### Cours de Vélo en groupe (esprit et corps)

La musique de ce cours de vélo en groupe vous motivera autrement et vous offrira la connexion corps-esprit-âme que vous recherchez. Une excellente séance de cardio sans les succès du Top 40.

#### Vélo en groupe

Ce cours met l'accent sur le développement de la capacité aérobie grâce à des exercices de haute intensité. Préparez-vous à travailler fort et à transpirer encore plus.