



Entraînement du Midi

Liste de Contact - Conditionnement Physique

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
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
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
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

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 aérobique grâce à des exercices de haute intensité. Préparez-vous à travailler fort et à transpirer encore plus.