

## Horaire des cours de cardio-vélo du 16 janvier au 13 avril (voir exceptions au bas de l'horaire)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h15 à 8h Cours 60 min  Louise	7 h 15 à 8 h Cours 45 min  Charlotte	7 h à 8h Performance vélo 60 minutes  Louise	7 h à 7 h 45 Cours 45 min  Philippe	7 h 15 à 8 h Cours 45 min Multimédia  Galdric	
8 h 15 à 9 h Cours 45 min  Galdric		8 h 15 à 9 h Cours 45 min  Louise			
9 h 15 à 10 h Cours 45 min  Galdric	9h15 à 10h Cours 45 min  Julien				
10 h 15 à 11 h Cours 45 min  Galdric	10h15 à 11h Cours 45 min  Julien	10 h 15 à 11 h Cours 45 min  Julien			
11h15 à 12h Cours 45 min Multimédia  Galdric		11 h 15 à 12 h Cours 45 min  Philippe	11 h15 à 12 h Cours 45 min  Julien	11 h15 à 12 h Cours 45 min  Antoine	11h à 11h45 * Séance dirigée libre 45 min Sur rotation
12h15 à 13h Cours 45 min Multimédia  Galdric	12 h 15 à 13 h Cours 45 min  Charlotte	12 h 15 à 13 h Cours + libre 45 min Philippe	12 h 15 à 13 h Cours 45 min  Julien	12 h 15 à 13 h Cours + libre 45 min Milène	12h à 13h Cours 60 min  Sur rotation
13h15 à 14h Cours 45 min  Julien	13 h 15 à 14 h Cours 45 min  Estelle	13 h 15 à 14 h Cours 45 min  Philippe	13 h 15 h 14 h Cours 45 min  Julien		
16h à 16h45 Cours 45 min  Philippe	15 h 45 à 16 h 45 Cours 60 min  Chantal	16 h à 16 h 45 Cours 45 min  Marie-Ève	16 h à 16 h 45 Cours 45 min  Marie-Ève		
17h à 18h Cours 60 min  Antoine	17 h à 17h45 Cours 45 min  Stéphanie	17 h à 17 h 45 Cours 45 min  Joanie	17 h à 18 h Cours + libre 60 min Chantal	17 h à 17 h45 Cours 45 min  Louise	
18h 15 à 19h15 Cours 60 Multimédia  Alain	18h à 18h45 Cours + libre 45 min Stéphanie	18 h à 19 h Cours 60 min  Joanie	18 h 15 à 19 h 15 Cours 60 min  Chantal	18 h à 19 h Performance vélo 60 minutes  Louise	
19h30 à 20h30 Cours 60 min Multimédia  Alain	19h à 20h Cours 60 min  Joanie	19 h 15 à 20 h 15 Cours 60 min  Joanie	19 h 30 à 20 h 30 Cours 60 min  Antoine		
20h45 à 21h45 Cours 60 min  Milène	20h15 à 21h15 Cours 60 min  Joanie		20 h 45 à 21 h 45 Cours 60 min  Antoine		

\* Séances libres du 10 janvier au 13 avril.

Aucun cours durant la semaine de lecture du 6 au 12 mars (les séances à la pièce ont lieu).

Dans ces cours, plusieurs places sont offertes en séance à la pièce, billets en vente à la réception du PEPS

Séance de cardio-vélo avec projection visuelle

Séance de cardio-vélo axée sur l'amélioration des performances en vélo