

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (9 janvier au 20 avril)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|--|--|--|--|--|
| DINER | Cross Circuit 12h à 13h 00142 Simon & _____ | Correction posturale 12h à 13h 00106 Jean-François | Cross Circuit 12h à 13h 00142 Marc Antoine & _____ | Stretching 12h à 13h 00875 Philippe | Kin Express 12h15 à 13h 00142 Julien |
| | Cond. physique : gymnase - 40 Lu et Me 12h10 à 12h50 00141 Roxanne | Cond. physique : gymnase Ma et Je 12h10 à 13h05 00141 Estelle & Jennifer | Cond. physique : gymnase - 40 Lu et Me 12h10 à 12h50 00141 Roxanne | Cond. physique : gymnase Ma et Je 12h10 à 13h05 00141 Estelle & Jennifer | |
| | Marche sportive 12h10 à 13h10 Extérieur Philippe | | Cardio course 12h10 à 13h Ext/00875 Jessie | | |
| SOUPER | Cross Circuit 17h00 à 18h15 00142 Simon & _____ | Mouvements complexes 16h45 à 17h45 00142 Marc-Antoine | | Suspension bootcamp 16h45 à 17h45 00142 Simon | |
| | Cond. physique : gymnase Lu et Me 17h30 à 18h25 00141 Jean-François | Condition physique : course 16h45 à 17h45 00142 Simon | Cond. Physique : gymnase Lu et Me 17h30 à 18h25 00141 Marie-Pier | Entraînement extrême 17h15 à 18h15 00143 Marc-Antoine | |
| | Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-me 17h45 à 19h (course) Extérieur Chantal | StretchFit 17h30 à 18h30 00875 Jean-François | | Préparation physique : vélo 17h50 à 18h45 00142 Simon | |
| SOIRÉE | Suspension bootcamp 18h25 à 19h25 00142 Jason | Circuit Tabata 17h50 à 18h50 00142 Marie-Pier | Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 20h (course) Extérieur Chantal | Cross Circuit 18h45 à 20h00 00142 Julien & _____ | Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve 18h à 18h55 (natation) Piscine avec tremplins Chantal |
| | Prép. phys. : course à obstacles 18h45 à 19h45 00142 Simon | Entraînement sur ballon 18h45 à 19h45 00897 Jean-François | Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-me 20h30 à 21h30 (vélo) 00151 Chantal | Cardio Raquette 18h45 à 19h45 Extérieur Marc-Antoine | Triathlon débutant Lu-Me-Ve 19h15 à 20h15 (vélo) 00151 Chantal |
| | Triathlon débutant Lu-Me-Ve 19h30 à 20h25 (natation) Piscine olympique Chantal | | | | |

Veuillez consulter le site WEB du PEPS afin de connaître les dates de début et de fin ainsi que les remarques associées pour chacune des activités.