

Week-end de l'activité physique

Samedi 27 avril 2024



Heures	Centre Récréatif et Communautaire			Extérieur CRC					Écoles							
	Bois-Dormant	Larochelle	Phelan	Patinoire Phelan	Tennis Phelan	Ext. CRC #1	Ext. CRC #2	Ext. CRC #3	Hôtel de ville	Hautbois	Volière	Triolet	Orée-des-Bois			
8 h à 8 h 30																
8 h 30 à 9 h																
9 h à 9 h 30	Bootcamp (9h à 9h45)		Cardio-intervalle + Cardio muscu				Tai Chi	Cardio-intervalle + Cardio muscu	Bootcamp (9h à 9h45)	Tai Chi						
9 h 30 à 10 h																
10 h à 10 h 30	Aikido		Yoga douceur	Pickleball	Tennis		Zumba					Tennis	Pickleball			
10 h 30 à 11 h																
11 h à 11 h 30						Zumba										Tir à l'arc
11 h 30 à 12 h																
12 h à 12 h 30																
12 h 30 à 13 h																
13 h à 13 h 30		Pétanque														
13 h 30 à 14 h																
14 h à 14 h 30	Danse âge d'or															
14 h 30 à 15 h																
15 h à 15 h 30																
15 h 30 à 16 h																

*Aucun changement si pluie

*Si pluie, voir la plage horaire de l'activité en rose

*Aucun changement si pluie

Cases en vert : Plage horaire du cours

Case en rose : Plage horaire si pluie



Week-end de l'activité physique

Dimanche 28 avril 2023

Heures	Centre Récréatif et Communautaire			Extérieur CRC					Écoles				
	Bois-Dormant	Larochelle	Phelan	Patinoire Phelan	Tennis Phelan	Ext. CRC #1	Ext CRC #2	Ext CRC #3	Hôtel de ville	Hautbois	Volière	Triolet	Orée-des-Bois
8 h à 8 h 30													
8 h 30 à 9 h													
9 h à 9 h 30													
9 h 30 à 10 h													
10 h à 10 h 30													
10 h 30 à 11 h													
11 h à 11 h 30													
11 h 30 à 12 h													
12 h à 12 h 30													
12 h 30 à 13 h													
13 h à 13 h 30													
13 h 30 à 14 h													
14 h à 14 h 30													
14 h 30 à 15 h													
15 h à 15 h 30													
15 h 30 à 16 h													

*Aucun changement si pluie

*Si pluie, voir la plage horaire de l'activité en bleu

*Aucun changement si pluie

Cases en vert : Plage horaire du cours

Case en rose : Plage horaire si pluie