

Inscription MIO à Édith Ratté ou par courriel eratte@cstj.qc.ca

Bains libres : du 1er mars au 2 mai 2021

Centre de conditionnement physique : du 29 mars au 27 mai 2021

Cours dirigés sur TEAMS : du 25 janvier au 28 mai 2021

Badminton libre : du 29 mars au 14 mai 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Matin		Bain Libre 7 h à 8 h		Bain Libre 7 h à 8 h		
		Bain Libre 12 h à 13 h 30		Bain Libre 11 h 30 à 13 h	Bain Libre 12 h à 13 h	
Midi	PiYo sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Cardio musculation avec Diane sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Yoga sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Cardio musculation avec Mélissa sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Danse "fitness" Djamboola sur TEAMS 12 h à 12 h 45	
	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 14 h	Centre de conditionnement physique 11 h 45 à 13 h 15		Bain Libre 13 h à 14 h 15
	Badminton libre E-206 12 h à 13 h	Badminton libre E-206 12 h à 13 h		Badminton libre E-206 12 h à 13 h		Bain Libre 14 h 30 à 15 h 45
Soir	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h 30	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h 30	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h 30	Centre de conditionnement physique 16 h 30 à 18 h 30		
	Bain Libre 18 h à 19 h 15	Bain Libre 18 h à 19 h 15				
	Bain Libre 19 h 30 à 20 h 45	Bain Libre 19 h 30 à 20 h 45		Bain Libre 19 h 30 à 20 h 45		

La programmation est sujette à changement selon la situation de la pandémie. Vous devez absolument réserver pour les activités libres : <https://caprdn.ca/reservations/>
Le PAS est maintenant accessible gratuitement, vous devez vous inscrire par MIO à Édith Ratté ou par courriel eratte@cstj.qc.ca