

Club Athlétique SENS - Pavillon Trinité
HORAIRE SENS TRINITÉ - Hiver 2019

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE*
7H00							
8H00							
9H00						CARDIOFIT BOOTCAMP	KIDS (6-11 ans)*
10H00						X-FIT	CARDIOFIT BOOTCAMP*
11H00							CARDIOFIT BOOTCAMP*
12H00							
13H00							
14H00							
15H00							
16H00							
17H00							
18H00	X-FIT	X-FIT	X-FIT	X-FIT			
19H00	CARDIOFIT BOOTCAMP	CARDIOFIT BOOTCAMP	ÉQUIPES SPORTIVES	CARDIOFIT BOOTCAMP			
20H00	ÉQUIPES SPORTIVES	ÉQUIPES SPORTIVES	ÉQUIPES SPORTIVES	ÉQUIPES SPORTIVES			
21H00							

*Les 3 cours du dimanche ont lieu au Club Athlétique SENS à Saint-Basile-le-Grand (sur la 116).
 Horaire sujet aux changements sans préavis

Pour réservation: www.clubsens.ca
 450 482-4208

Club Athlétique SENS - Pavillon Trinité
HORAIRE SENS TRINITÉ - Hiver 2019

X-FIT - Cours ouvert aux adultes et aux adolescents (12-17 ans)

Repousses tes limites au X-Fit, un cours de type cross-training qui s'adresse aux personnes qui désirent autant améliorer leurs capacités cardiovasculaires que leurs qualités musculaires. Tu y retrouveras plusieurs méthodes d'entraînement mobilisant l'ensemble du corps et combinant des exercices de force, de vitesse, de puissance et d'endurance.

CARDIO-FIT BOOTCAMP - Cours ouvert aux adultes et aux adolescents (12-17 ans)

Le Cardio-Fit Bootcamp est un cours de type bootcamp qui favorise l'entraînement par stations et circuits. Il s'adresse aux personnes qui désirent augmenter leurs capacités cardiovasculaires et musculaires en utilisant leur propre poids corporel.

KIDS 6-11 ANS - Cours ouvert aux enfants de 6 à 11 ans seulement

Initiez vos petits à l'entraînement fonctionnel dans un environnement sécuritaire et optimal au développement de leurs aptitudes physiques. L'intérêt est de favoriser le développement de leurs habilités motrices.