

FOR YOUR CONVENIENCE, GROUP ACTIVITIES ON THE GYM FLOOR

FROM MAY 5 - AUGUST 14

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	FOOTBALL 6:30 – 8:30 AM		FOOTBALL 6:30 – 8:30 AM	FOOTBALL 8:30 – 11 AM
BASKETBALL 8 – 9 AM		BASKETBALL 8 – 9 AM		
	FOOTBALL 10 – 12 AM		FOOTBALL 10 – 12 AM	
				BASKETBALL 11 AM -12 PM
HIIT 12:15-12:45 PM	40+ LIFTING 12 – 1 PM	HIIT 12:15-12:45 PM	40+ LIFTING 12 – 1 PM	
Football Break June 23-27, 2025				
Football schedule in effect until May 13 - July 26. Football testing planned for end of July.				
	FOOTBALL 6:30 – 8:30 PM		FOOTBALL 6:30 – 8:30 PM	

APERÇU DES ACTIVITÉS DE GROUPE OFFERTES EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT

DU 5 MAI AU 14 AOÛT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	FOOTBALL 6 h 30 – 8 h 30		FOOTBALL 6 h 30 – 8 h 30	FOOTBALL 8 h 30 – 11 h
BASKETBALL 8 h – 9 h		BASKETBALL 8 h – 9 h		
	FOOTBALL 10 h – 12 h		FOOTBALL 10 h – 12 h	BASKETBALL (F) 11 h – 12 h
HIIT 12 h 15 – 12h 45	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h – 13 h	HIIT 12 h 15 – 12h 45	HALTÉROPHILIE 40+ 12 h – 13 h	
Les équipes de football font relâche du 23 au 27 juin. Le calendrier du football est en vigueur du 12 mai au 26 juillet. Les essais de football auront lieu la fin de juillet.				
	FOOTBALL 18 h 30 – 20 h 30		FOOTBALL 18 h 30 – 20 h 30	