

HORAIRE SPORTS-ARTS-ÉTUDES 2022-23

08h00 à 12h00	Cours réguliers Dominique-Racine et Lafontaine
12h00 à 13h10	Dîner, basketball ou entraînement physique
13h15 à 16h10	Activités spécifiques de basketball, étude ou entraînement physique

GRUPE #1 (A= Gars Sec.1 + B=Gars Sec.2 + C= Filles Sec. 1)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12h15 à 13h10	Dîner B : Multi (circuit)	BASKETBALL Gym 2 (A)	Dîner	BASKETBALL Gym 2 (B)	BASKETBALL Gym 2 (C)
13h15 à 14h10	A : Vitesse B : Dîner/spinning C : Cardio	BASKETBALL Gym 2 (B+C) A : Dîner / Abdos	A : Cardio B : Musculation C : Muscu3	BASKETBALL Gym 2 (A+C) B : Dîner / Abdos	BASKETBALL Gym 1 (A+B) C : Dîner / Abdos
14h10 à 15h05	A : Multi (circuit) B : Cardio C : Multi (circuit)	BASKETBALL Gym 2 (A+B+C)	A : Muscu3 B : Vitesse C : Vitesse	BASKETBALL Gym 2 (A+B+C)	BASKETBALL Gym 1 (A+B) Gym 009 (C)
15h05 à 16h00	D-213	D-213	D-213	D-213	D-213

GRUPE #2 (Filles Sec. 2,3,4 et 5)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12h15 à 13h10	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
13h15 à 14h10	BASKETBALL Gym 1	Vitesse	BASKETBALL Gym 2	Musculation	BASKETBALL Gym 2
14h10 à 15h05	BASKETBALL Gym 1	Multi (circuit)	BASKETBALL Gym 2	Yoga et Visio (alternance aux 3 sem)	Circuit Spinning
15h05 à 16h00	D-213	D-213	D-213	D-213	D-213

GRUPE #3 (Gars Sec. 3,4 et 5)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12h15 à 13h10	Dîner	Dîner	Dîner	Musculation (cadet) Salle multi (juv)	Dîner
13h15 à 14h10	BASKETBALL Gym 2	Musculation	BASKETBALL Gym 1	Dîner	Musculation (juv) Salle multi (cad)
14h10 à 15h05	BASKETBALL Gym 2	Vitesse	BASKETBALL Gym 1	Cardio	BASKETBALL Gym 2
15h05 à 16h00	D-213	D-213	D-213	D-213	D-213

Horaire sujet à changement

benoit.vallieres@noiretor.com