

HORAIRE SPORTS-ARTS-ÉTUDES 2023-24

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				
GROUPE #1 (A= Gars + Filles Sec.1 + B=Gars Sec.2)					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 à 13h10	Dîner	BASKETBALL Gym 2 (A)	Dîner	BASKETBALL Gym 2 (B)	Dîner
13h15 à 14h10	A= muscu 2 B= muscu 1	BASKETBALL Gym 2 (B)	A=muscu 3 B=009 (g)	BASKETBALL Gym 2 (A)	BASKETBALL Gym 1 (A-B)
14h10 à 15h05	A=009 (g) B= 009 (d)	BASKETBALL Gym 2 (A-B)	A=009 (g) B=muscu 3	BASKETBALL Gym 2 (A-B)	BASKETBALL Gym 1 (A-B)
15h05 à 16h00	Étude	Étude	Étude	Étude	Étude
GROUPE #2 (Filles cad = (sec.2-3) + juv = (sec.4-5))					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 à 13h10	BASKETBALL Gym 1 cad.	Dîner	BASKETBALL Gym 2 juv.	Cad = muscu 1 Juv= muscu 2	Dîner
13h15 à 14h10	BASKETBALL Gym 1 juv.	Cad = muscu 2 Juv= muscu 1	BASKETBALL Gym 2 cad.	Cad et Juv = dîner 13h40 = études	BASKETBALL Gym 2 (Shot)
14h10 à 15h05	BASKETBALL Gym 1	Cad = 009 (g) Juv= 009 (d)	BASKETBALL Gym 2	Cad et juv = spinning et prévention blessures	Abdos en Cad = circuit 1 Juv= circuit TRX
15h05 à 16h00	Étude ou muscu.	Étude ou muscu.	Étude ou muscu.	Étude ou muscu.	Étude
GROUPE #3 (Gars cad = (sec.3) + juv = (sec.4-5))					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 à 13h10	BASKETBALL Gym 2 cad.	Cad = muscu 2 Juv= muscu 1	BASKETBALL Gym 1 juv.	Dîner	Dîner
13h15 à 14h10	BASKETBALL Gym 2 juv.	Cad et Juv = dîner 13h40 = études	BASKETBALL Gym 1 cad.	Cad et juv = muscu 1	Cad = muscu 1 Juv= muscu 2
14h10 à 15h05	BASKETBALL Gym 2	Cad = gym 1 Juv= gym 1	BASKETBALL Gym 1	Cad et juv = gym 1	BASKETBALL Gym 2 (Shot)
15h05 à 16h00	Étude ou muscu.	Étude ou muscu.	Étude ou muscu.	Étude ou muscu.	Étude
Horaire sujet à changement					
benoit.vallieres@noiretor.com					