



FORCES MIEUX ENTRAÎNÉES (FORME)

HORAIRE DES SÉANCES D'HIVER AU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORTS DE LA FLOTTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7 h 30 - 8 h 15			CARDIOVÉLO		
8 h 30 - 9 h 30	PRÉPARATION EN VUE DU TEST FORCE	PRÉPARATION EN VUE DU TEST FORCE	PRÉPARATION EN VUE DU TEST FORCE	PRÉPARATION EN VUE DU TEST FORCE	PRÉPARATION EN VUE DU TEST FORCE*
12 h - 13 h	YOGA		YOGA	YOGA	
12 h 10 - 12 h 55	FORCE MUSCULAIRE ATHLÈTE TACTIQUE	CARDIOVÉLO	MISE EN FORME ATHLÈTE TACTIQUE	FORCE MUSCULAIRE ATHLÈTE TACTIQUE	STEP AÉROBIC

Les cours d'hiver commence le 7 janvier

*Dernier vendredi de chaque mois : Familiarisation avec le test FORCE