

Horaire des cours de groupe Automne 2025

1

Circuit Musculation

Durée : 60 minutes

2

Jours :

- Mardi : 19h00 à 20h00
- Jeudi : 18h30 à 19h30
- Vendredi : 9h00 à 10h00

3

Lieu :

Salle d'Excellence Sport Laval



DESCRIPTION : Circuit musculation

Un entraînement complet en circuit, accessible à tous les niveaux, visant à **améliorer la force, l'endurance musculaire, la posture et la composition corporelle**. Chaque séance est encadrée par un(e) kinésologue qualifié(e), avec une progression adaptée à chaque participant.