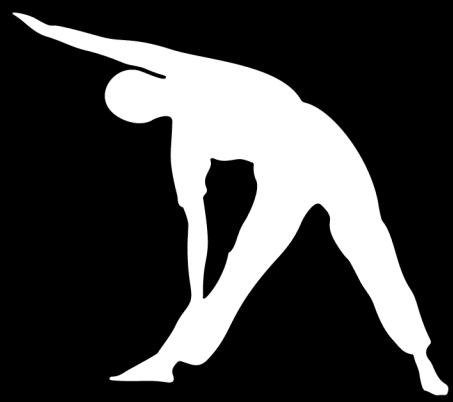


# CLASSES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ADAPTÉ



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h à 9h 45	Séance de reconditionnement et d'encadrement				le vendredi @ Gymnase Buell
8h à 8h 45	Entraînement en vue de l'évaluation FORCE	Équilibre et cardio	Développement de la force musculaire et mise en forme	Vitesse, agilité, rapidité et entraînement par intervalles	Mobilité et stabilité de tronc
9h à 9h 45	Étirements	Entraînement pour le bas du corps	Étirements	Entraînement pour le haut du corps	Étirements
10h à 10h 50	Du lundi au jeudi @ Gymnase Secondaire 26, chemin Maple Leaf, A-296			Groupe de randonnée et de marche	
11h à 11h 30			Nage au recondition- nement		

