

Programmation Annuelle 2026 Mieux-Être Sportif

Partenaire d'affaires : Studio Zone-Performance 2990, chemin Ste-Foy, local 101	Hiver 2026 Du 13 janv au 27 mars	Printemps 2026 Du 7 avril au 29 mai	Automne 2026 Du 15 sept au 27 nov.
COURS RÉGULIERS	Janvier-Mars 10 semaines et 1 cours d'essai gratuit (150\$)	Avril-Mai 8 semaines (120\$)	Septembre-Décembre 10 semaines et 1 cours essai gratuit (150\$)
<ul style="list-style-type: none"> Entraînement physique fonctionnel (avec musique) 	Mardi 13h30 à 14h30	Mardi 13h30 à 14h30	Mardi 13h30 à 14h30
<ul style="list-style-type: none"> Souplesse et équilibre (mobilité) 	Mercredi 15h45 à 16h45	Mercredi 16h à 17h	Mercredi 15h45 à 16h45
<ul style="list-style-type: none"> Entraînement physique fonctionnel (avec accessoires) 	Jeudi 13h30 à 14h30		Jeudi 13h30 à 14h30
<ul style="list-style-type: none"> Combat Fit (entraînement à la boxe) 	Vendredi 9h15 à 10h15		Vendredi 9h15 à 10h15
MINI-SESSION D'ENTRAÎNEMENT		5 semaines en mai	4 semaines en septembre
<ul style="list-style-type: none"> Cardio-escaliers Au Sentier des grèves 		Vendredi 9h30 à 10h30	Vendredi 9h30 à 10h30
ATELIERS (Gratuits)			
<ul style="list-style-type: none"> Les bases de l'automassage 	Vendredi 20 février 14h30 à 16h		
<ul style="list-style-type: none"> Renforcement des muscles du tronc (gainage) 			Vendredi 23 octobre 14h30 à 16h

Comité Mieux-Être Sportif mieuxetre.cs50cr@gmail.com

Club sportif 50+Cap-Rouge

Mise à jour : 15 Janvier 2026