

29 avril jusqu'à fin mai

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Piscine	6h-7h 12h-13h Piscine	6h-7h Piscine		6h-7h 12h-13h Piscine		14h-15h30 Piscine
Vélo	17h30-19h Circuits variés		17h45-19h15 Intervalles parc techno			
Course		17h30-19h Jog ou boucle 1500		17h30-19h Piste		

Fin mai au 24 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eau libre	6h-7h Base de plein air 17h45-18h45 Lac Beauport (10 juin au 15 juillet)			6h-7h Base de plein air		7h45-8h45 Baie de Beauport ou Lac Beauport
Piscine	12h-13h Piscine jusqu'au 10 juin			12h-13h Piscine jusqu'au 23 juin		
Vélo	17h30-19h30 Parcours variés		17h45-19h Intervalles Parc techno 17h45-19h Vélo de montagne			9h-12h Long vélo ou enchaînements
Course		17h30-19h Jog ou boucle 1500		17h30-19h Piste		

25 juin au 30 août (pause du 21 juillet au 10 août)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Eau libre	6h-7h Base de plein air Ou Lac Beauport 17h45-18h45 Lac Beauport (10 juin au 15 juillet)		6h-7h Base de plein air/ Lac Beauport/ Baie de Beauport			7h45-8h45 Baie de Beauport ou Lac Beauport
Piscine				6h-7h Piscine		
Vélo			17h45-19h Intervalles Parc Techno 17h45-19h Vélo de montagne			9h-12h Long vélo ou enchaînements
Course		17h30-19h Jog ou boucle 1500		17h30-19h Piste		