

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	
COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP * INITIATION **	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP * INITIATION ** STARTING 11H30 I.T.C ****	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP INITIATION STARTING 11H30	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP * INITIATION ** STARTING 11H30 I.T.C ****	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP INITIATION STARTING 11H30	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP INITIATION STARTING 10H30 I.T.C	
STARTING 11H30 TRAINING SOFT ***		STARTING 11H30 TRAINING SOFT		STARTING 11H30 TRAINING SOFT	STARTING 11H30 I.T.C	
STARTING 12H30 I.T.C ****	STARTING 12H30 I.T.C	STARTING 12H30 I.T.C	STARTING 12H30 I.T.C	STARTING 12H30 I.T.C		
STARTING 14H COACHING INDIVIDUEL INITIATION	STARTING 14H COACHING INDIVIDUEL INITIATION	STARTING 14H STARTING 16H30 I.T.C	STARTING 14H COACHING INDIVIDUEL INITIATION	STARTING 14H STARTING 16H30 I.T.C		
STARTING 17H30 I.T.C	STARTING 17H30 I.T.C	STARTING 17H30 I.T.C	STARTING 17H30 I.T.C	STARTING 17H30 I.T.C		
STARTING 18H30 I.T.C	STARTING 18H30 I.T.C	STARTING 18H30 I.T.C	STARTING 18H30 I.T.C	STARTING 18H30 I.T.C		
STARTING 19H30 I.T.C	STARTING 19H30 I.T.C	STARTING 19H30 I.T.C	STARTING 19H30 I.T.C			

* **COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP** : SÉANCE D'1H SEUL AVEC LE COACH OU PETIT GROUPE JUSQU'À 5 PERSONNES, PERSONNALISÉE EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS / CRÉNEAU À CONVENIR

** **INITIATION** : SÉANCE D'1H30 SEUL OU EN PETIT GROUPE POUR ACQUÉRIR TOUS LES GESTES TECHNIQUES ET LES BONNES POSTURES

*** **TRAINING SOFT** : SÉANCE COMPLÈTE (MOBILITÉ, ÉCHAUFFEMENT, RENFORCEMENT, CIRCUIT TRAINING) ADAPTÉE À DES NIVEAUX DÉBUTANTS/INTERMÉDIAIRES. LIMITÉ À 12 PERSONNES

**** **INTENSITY TRAINING CHALLENGE** : SÉANCE COMPLÈTE (MOBILITÉ, ÉCHAUFFEMENT, RENFORCEMENT ET/OU TECHNIQUE, CIRCUIT TRAINING) ADAPTABLE À TOUT NIVEAU. LIMITÉ À 12 PERSONNES