

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H-11H15	9H-12H	9H-12H	9H-11H15	9H-12H	9H-10H30	R E P O S
COACHING INDIVIDUEL / INITIATION *	COACHING INDIVIDUEL / INITIATION	COACHING INDIVIDUEL / INITIATION	COACHING INDIVIDUEL / INITIATION	COACHING INDIVIDUEL / INITIATION	COACHING INDIVIDUEL / INITIATION	
					10H30-11H30	
11H15-12H15		11H15-12H15		11H15-12H15	11H15-12H15	
RÉSERVÉ SENIOR		RÉSERVÉ SENIOR		RÉSERVÉ SENIOR	I.T.C	
12H30-13H20	12H30-13H20	12H30-13H20	12H30-13H20	12H30-13H20		
I.T.C **	I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C		
14H30-17H				14H30-17H		
TRAINING COMPETITOR ***		15H30-17H TRAINING COMPETITOR		TRAINING COMPETITOR	15H30-18H	
					TRAINING COMPETITOR	
17H25-18H25	17H25-18H25	17H25-18H25	17H25-18H25	17H25-18H25		
I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C		
18H35-19H35	18H35-19H35	18H35-19H35	18H35-19H35	18H35-19H35		
I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C		
				19H35-20H00		
19H45-20H45	19H45-20H45	19H45-20H45	19H45-20H45	STRETCHING / MOBILITE		
I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C			

\*CRÉNEAU HORAIRE À CONVENIR.

COACHING INDIVIDUEL : SÉANCE D'1H EN ONE TO ONE, PERSONNALISÉ EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS

INITIATION : SÉANCE D'1H30 EN PETIT GROUPE POUR ACQUÉRIR TOUS LES GESTES TECHNIQUES

\*\* INTENSITY TRAINING CHALLENGE : LIMITÉ À 14 PERSONNES

\*\*\*ENTRAÎNEMENT SPÉCIAL COMPÉTITEURS, LIMITÉ À 10 PERSONNES