

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	STARTING 9H	
COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP *	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP *	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP *	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP	COACHING INDIVIDUEL OU SMALL GROUP	
INITIATION **	INITIATION **	INITIATION	INITIATION **	INITIATION	INITIATION	
					STARTING 10H30	STARTING 10H30
					I.T.C	
STARTING 11H30	STARTING 11H30	STARTING 11H30	STARTING 11H30	STARTING 11H30	STARTING 11H30	TRAINING COMPETITOR
TRAINING SOFT ***	I.T.C ****	TRAINING SOFT	I.T.C ****	TRAINING SOFT	I.T.C	
STARTING 12H30	STARTING 12H30	STARTING 12H30	STARTING 12H30	STARTING 12H30		
I.T.C ****	I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C		
STARTING 14H	STARTING 14H	STARTING 14H	STARTING 14H	STARTING 14H		
COACHING INDIVIDUEL	COACHING INDIVIDUEL		COACHING INDIVIDUEL			
INITIATION	INITIATION	STARTING 16H30	INITIATION	STARTING 16H30	STARTING 16.30	
		I.T.C		I.T.C		
STARTING 17H30	STARTING 17H30	STARTING 17H30	STARTING 17H30	STARTING 17H30		TRAINING COMPETITOR
I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C		
STARTING 18H30	STARTING 18H30	STARTING 18H30	STARTING 18H30	STARTING 18H30		
I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C	I.T.C		
STARTING 19H30	STARTING 19H30	STARTING 19H30	STARTING 19H30			
I.T.C	I.T.C	I.T.C	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 10 PERSONNES

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

TRAINING COMPETITOR : SÉANCES PONCTUELLES POUR COMPÉTITEURS