Concept Ekilibre Sherbrooke

Session Printemps - Été 2015

du 4 mai au 23 août 2015

Horaire entraînement / Perfectionnement

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00-7h00	Régulier 16 Sara	Débutant 14 Sara	Régulier 16 Gabriel	Débutant 14 Michaël	Régulier 16 Michaël	8h30-9h30	Enfants 10 Joséanne
7h00-8h00	Intermédaire 16 Sara	CardioFit 16 Sara	Intermédaire 16 Gabriel	CardioFit 16 Michaël	Intermédaire 16 Michaël	9h30-10h30	
8h00-9h00	Circuit/ini. 16 Lisa		Circuit/ini. 16 Lisa			CardioFit 16 Michaël	CardioFit 16 David L.
9h00-10h00	CardioFit 16 Gabriel	Inter. 14 Michaël	CardioFit 16 Sara	Inter. 14 Sara	CardioFit 16 Michaël	10h30-11h30	
12h00-13h00	Intermédaire 16 Sara	Débutant 16 Michaël	ENERKEM 10 Sara Inter. 12 Gabriel	Débutant 16 Sara	ENERKEM 10 Sara Inter. 12 Gabriel	Inter. 16 Michaël	Inter. 16 David L.
15h30-16h30	Intermédaire 16 Gabriel	Intermédaire 16 Nicola Po.	Intermédaire 16 Sara	Intermédaire 16 Sara	Intermédaire 16 David L.	11h30-12h30	
16h30-17h30	Régulier 16 Gabriel	Intermédaire 16 Michaël	Régulier 16 David L.	Intermédaire 16 Nicola Po.	CardioFit 16 David L.	CardioFit 16 Michaël	CardioFit 16 David L.
17h30-18h30	Régulier 10 Nicola Po. CardioFit 12 Michaël	Circuit/ini. 8 Nicola Po. Débutant 14 Michaël	Régulier 10 Michaël CardioFit 12 Nicola Po.	Circuit/ini. 8 Nicola Po. Débutant 14 David L.	Régulier 16 David L.	12h30-13h30	
18h30-19h30	Débutant 10 David L. Inter. 10 Michaël	CardioFit 24 David L. Michaël	Débutant 10 David L. Inter. 10 Michaël	CardioFit 24 Nicola Po. David L.	Débutant 14 David L.	Inter. 16 Michaël	Inter. 16 David L.
19h30-20h00	Haléro. 12 Camill	Tech. Base (David L.) 8	Tech. Base (David L.) 8	Tech. avancé (David L.) 8		13h30-15h30	
20h00-21h00	Mobilité (Camill) Inter. 10 Michaël	Débutant 10 David L. Inter. 10 Michaël	Débutant 10 David L. Inter. 10 Michaël	GymFit 14 David L.		Ouvert (Muscu libre)	Ouvert (Muscu libre)

Horaire des entraînements extérieur / Mobilité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h30-18h30	Course intervalles 10 Gabriel	Technique de course 10 Lisa	Course intervalles 10 Gabriel				
18h30-19h30	Mobilité (30 minutes) 10 Nicola Po.	Course à obstacles 10 Lisa	Mobilité (30 minutes) 10 Nicola Po.	Course à obstacles 10 Lisa			

Cours primés (Voir tarifs)	Cours de 30 minutes	Équipe de compétition	Groupe d'entraînement