



Session Été 2016

du 2 mai 2016 au 20 août 2016

Horaire des entraînements en salle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00-7h00	Régulier 14 Emmy	Débutant 14 Vincent	Régulier 14 Emmy	Débutant 14 Emmy	Ouvert 14 Emmy	8h30-9h30	
7h00-8h00	Ouvert 14 Emmy	CardioFit 16 Vincent	Ouvert 14 Emmy	CardioFit 16 Emmy	Ouvert 14 Emmy	CPVS 10 Cédric	
8h00-9h00						9h30-10h30	
9h00-10h00	CardioFit 16 Emmy	Ouvert 14 Vincent	CardioFit 16 Emmy	Ouvert 14 Emmy	CardioFit 16 Justine	Débutant 14 Andrew	Débutant 14 Andrew
12h00-13h00	Régulier 14 Emmy	Débutant 12 Vincent	Régulier 14 Vincent	Débutant 12 Emmy	Régulier 14 Justine	10h30-11h30	
15h30-16h30	Régulier 14 Vincent	Débutant 14 Valérie	Régulier 14 Valérie	Débutant 14 Valérie	Régulier 14 Justine	CardioFit 16 Andrew	CardioFit 16 Andrew
16h30-17h30	Débutant 12 Andrew	Régulier 14 Valérie	Débutant 12 Vincent	Régulier 14 Valérie	Débutant 14 David L.	11h30-12h30	
17h30-18h30	Régulier 14 Andrew	Débutant 14 Valérie	RowFit 6 Andrew	CardioFit 10 David L.	CPVS 10 Cédric	Régulier 14 Andrew	Régulier 14 Andrew
18h30-19h30	Débutant 14 Andrew	CardioFit 16 Valérie	Débutant 10 David L.	Coureuses 10 Vincent	CardioFit 16 Valérie	12h30-13h30	
19h30-20h00	Ouvert 14	Yoga 10	CardioFit 16	Technique (Vince) 6	Yoga 10	13h30-15h30	
20h00-20h30	Ouvert 14 Andrew	CardioFit 16 Valérie	Régulier 10 David L.	Débutant 10 Vincent	CardioFit 16 Valérie		
20h30-21h00							

Séances "Avantage"	Cours de 30 minutes 5\$	Athlètes avancés	Groupe d'entraînement privé
--------------------	-------------------------	------------------	-----------------------------