

Session printemps 2016 : du 4 avril au 19 juin
Début des inscriptions hebdomadaires pour tous le vendredi 25 mars à 9h00 via notre site web : www.sport-absolu.com

Lundi			Mardi			Mercredi		Jeudi		Vendredi	Samedi			Dimanche	
	Aquajogging 8h00 à 8h55 Adèle (p)		Circuit d'entraînement 8h00 (sm)				Aquajogging 8h00 à 8h55 Kamie (p)		Circuit d'entraînement 8h00 (sm)	Cardio Boomer 8h00 à 8h55 (sa)	Matinée duathlon				
Endurance 9h00 @ 9h55 Audrey (sa)	Aquaforme 9h00 à 9h55 Adèle (p)		Hatha Yoga * 9h00 à 9h55 Michel (sa)			Endurance 9h00 @ 9h55 (sa)	Aquaforme 9h00 à 9h55 Kamie (p)		Hatha Yoga * 9h00 à 9h55 Michel (sa)	Endurance 9h00 @ 9h55 (sa)	Coaching natation 9h00 @ 9h55 Laurence (p)	Endurance 9h00 @ 9h55 Véronique (g)	Superworkout 9h00 à 10h25 Julie (sa)	Endurance 9h30 @ 10h25 Audrey (sa)	Spinning 9h00 à 9h55 Nadine (sp)
											Spinning 10h00 @ 10h55 Véronique (sp)	Aquaforme 10h00 à 10h55 Laurence (p)	Pilates 10h30 à 11h25 Sabrina (sa)	Circuit d'entraînement 10h30 (sm)	
Endurance 12h00 @ 12h55 Audrey (sa)			Endurance 12h00 @ 12h55 (sa)			Endurance 12h00 @ 12h55 (sa)	Spinning 12h00 @ 12h55 Audrey (sp)		Endurance 12h00 @ 12h55 (sa)	Endurance 12h00 @ 12h55 (sa)					
			Endurance 16h00 @ 16h55 (sa)					Endurance 16h00 @ 16h55 (sa)							
Tabata 17h30 @ 18h25 Audrey (sa)			Endurance 17h00 @ 17h55 (sa)			Tabata 17h30 @ 18h25 Audrey (sa)	Aqua arthrite 17h30 @ 18h25 Laurence (p)	Endurance 17h00 @ 17h55 (sa)		Circuit d'entraînement 17h00 (sm)					
Endurance 18h30 @ 19h25 Audrey (sa)	Spinning 18h00 @ 18h55 Nadine (sp)	Aqua Combo 18h00 @ 19h25 Laurence (p)	Endurance 18h00 @ 18h55 (sa)	Spinning 18h30 à 19h25 Véronique (sp)	Aquaforme 18h00 @ 18h55 Laurence (p)	AFC 18h30 @ 19h25 Julie (sa)	Spinning 18h00 @ 18h55 Nadine (sp)	Endurance 18h00 @ 18h55 (sa)	Spinning 18h00 @ 18h55 Audrey (sp)						
Pilates 19h30 @ 20h25 Sabrina (sa)	Spinning 19h00 @ 19h55 Nadine (sp)		Tae-boxe endurance 19h00 @ 19h55 Julie (sa)	Ent. Course à pied 18h30 à 19h25 Piste 400 m	Coaching natation 19h00 @ 19h55 Laurence (p)	Pilates 19h30 @ 20h25 Sabrina (sa)	Spinning 19h30 @ 20h25 Julie (sp)	Ent. Course à pied 18h30 à 19h25 Piste 400 m	Hatha Yoga** 19h00 @ 19h55 Michel (sa)						
			Abdos Flex 20h00 @ 20h25 Julie (sa)												

Horaire provisoire : horaire sujet à changement selon la disponibilité des entraîneurs

Hatha Yoga

* Les cours de Hatha Yoga des mardis et jeudis matins se donneront jusqu'au 21 avril

** Le cours de Hatha Yoga du jeudi soir sera en vigueur à compter du 28 avril

Matinée duathlon

Rejoignez notre entraîneur en piscine pour 55 minutes de coaching natation et poursuivez votre matinée avec un cours de spinning !

Entraînement Course à pied - à compter du mardi 12 avril

Retrouver notre entraîneur sur la piste de 400 mètres pour un entraînement par intervalles en course à pied

Pour tous, 3 entraînements différents proposés selon votre niveau : débutant, intermédiaire, avancé

