

## Horaire succursale de Chambly

heure/jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
7:00			Semi-privé				
8:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
9:00	Semi-privé					Endurance	WOD
10:00						Team Wod	WOD
11:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
12:00	WOD / Semi-privé	WOD	WOD	WOD	WOD		
13:00					Semi-privé		
14:00							
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
18:00	WOD	WOD	WOD	WOD	Muscu		
19:00	WOD	WOD / Cours d'intro	WOD / Cours d'intro		Muscu / Cours d'intro		
20:00							

## Horaire succursale de Brossard

heure/jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
7:00	Semi-privé		Semi-privé		Semi-privé		
8:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
9:00					Semi-privé	Endurance	WOD
10:00						Team Wod	WOD
11:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
12:00	WOD / Semi-privé	WOD	WOD	WOD / Semi-privé	WOD		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD / Semi-privé	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
18:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19:00	WOD	WOD	WOD		WOD		
20:00							

## ADM Teens

heure/jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
16:00							
17:00				Teens - École sec Chambly			
18:00		Club ADM Teens		Teens - École sec Chambly			
19:00		Club ADM Teens					
20:00							

**Teens - École sec Chambly :** 17h30 à 19h00

**Club ADM Teens :** 18h00 à 19h30

### WOD

Entraînement de  
Cross-training

### Endurance

Entraînement avec peu  
de poids/ complexité et  
d'une durée longue

### Semi-privé

Cours de maximum 4 personnes  
avec un coach pour travailler des  
éléments spécifiques de  
l'entraînement (réhabilitation,  
renforcement musculaire,  
amélioration technique,  
acquisition de skills, etc).

### Team WOD

Entraînement de  
Cross-training en équipe  
(les équipes sont faites  
sur place)

### Musculation

Entraînement axé sur le  
développement et  
renforcement  
musculaire. Très peu  
d'effort cardiovasculaire.