

# HORAIRE

*N'oubliez pas de réserver!*

ACADÉMIE QUÉBÉCOISE  
D'ART DU DÉPLACEMENT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h							
11h						Mobilité & Renforcement 11h-12h30 *	
12h							
13h						Entrainement libre en salle 13h30-16h30	
14h							
15h					ADD Débutant 16h-17h30		ADD 8 à 10 ans 15h-16h15
16h							ADD 11 à 15 ans 16h30-17h45
17h			ADD Débutant 17h-18h30		Entrainement libre en salle 17h30-20h30		ADD Débutant 17h45-19h15
18h	ADD Débutant 18h30-20h	ADD Intermédiaire 18h30-20h30		ADD avancé 18h30-20h		ADD Intermédiaire 18h30-20h30	
19h							
20h							

*On peut s'inscrire en personne au 88 rue St-Jean ou en ligne au [www.addquebec.ca](http://www.addquebec.ca) au moins 3 heures à l'avance .*

*\* Veuillez réserver 24 heures à l'avance pour le cours Mobilité et renforcement.*

**Attention : surveillez bien les lieux sur le site!**

*Nous donnons aussi des cours privés, des formations en entreprises, des ateliers dans les écoles.*

**L'Académie québécoise d'art du déplacement : LA référence en matière d'ADD et de parkour dans la région de Québec**

[www.addquebec.ca](http://www.addquebec.ca)   [info@addquebec.ca](mailto:info@addquebec.ca)   [www.facebook.com/addquebec](https://www.facebook.com/addquebec)

