

# HORAIRE

*N'oubliez pas de réserver!*

ACADÉMIE QUÉBÉCOISE  
D'ART DU DÉPLACEMENT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h							
11h						Force & mobilité 11h-12h30	
12h							
13h						Pratique libre en salle 13h-16h	
14h							
15h	Pratique libre en salle 15h-18h						
16h					ADD Découverte 16h-17h30		ADD 8 à 14 ans 16h-17h30
17h							
18h					Pratique libre en salle 17h30-20h30		ADD Découverte 17h30-19h
19h	ADD Découverte 18h30-20h	ADD Régulier 18h30-20h30	ADD Avancé 19h-20h30	ADD Régulier 18h30-20h30			
20h							

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