

CrossFit



PLANNING WOD

Lundi

WOD	07h15 - 08h15
	12h15 - 13h15
WEIGHTLIFTING	18h00 - 19h00
WOD	19h00 - 20h00
	20h00 - 21h00

Mardi

WOD	07h15 - 08h15
	12h15 - 13h15
GYM	18h30 - 19h30
WOD	19h30 - 20h30
	20h30 - 21h30

Mercredi

WOD	07h15 - 08h15
	12h15 - 13h15
	18h00 - 19h00

Jeudi

WOD	07h15 - 08h15
	12h15 - 13h15
WEIGHTLIFTING	18h30 - 19h30
WOD	19h30 - 20h30
	20h30 - 21h30

Vendredi

WOD	07h15 - 08h15
	12h15 - 13h15
	18h30 - 19h30
	19h30 - 20h30

Samedi

WOD	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00
Initiation 1	12h00 - 13h00
WOD	13h30 - 14h30

Dimanche

WOD	10h00 - 11h00
	11h00 - 12h00
Initiation 2	12h00 - 13h00
WOD	13h30 - 14h30

Sur réservation uniquement.