

PLANNING

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
6H30 - 7H30	WOD	WOD	CONDITIONING	HALTÉROPHILIE	WOD		FONDATION HALTÉROPHILIE / GYMNASTIQUE / MOUVEMENTS HYBRIDES	FONDATION THÉORIE PÉDAGOGIE + WORKOUT
7H30 - 8H30	WOD	WOD	WOD	WOD	GYMNASTIQUE	09H00 - 11H00		
8H30 - 9H30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			
10H30 - 11H30			COURS SÉNIORS			11H00 - 12H00	WOD	WOD
12H15 - 13H15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	12H00 - 13H00	WOD	WOD
13H15 - 14H15	WOD	GYMNASTIQUE	WOD	WOD	WOD	13H00 - 14H00	WOD	WOD
15H00 - 17H00			CROSSFIT KIDS 15H - 16H CROSSFIT TEENS 16H - 17H			15H30 - 16H30 16H30 - 18H00	POLE DANCE	
17H00 - 18H00	WOD	CONDITIONING	WOD	INJURY PREVENTION	WOD			
18H00 - 19H00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			
19H00 - 20H00	WOD	WOD	HALTÉROPHILIE	WOD	CONDITIONING			
20H00 - 21H00	GYMNASTIQUE	WOD	WOD	WOD	WOD			
21H00 - 22H00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			