

PLANNING

HORAIRES D'OUVERTURE
Semaine : 9h à 13h30 et 17h à 21h
Samedi : 9h à 12h00

HEURES/JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30 à 10h30	CROSSFIT (12 personnes)	ENDURANCE (16 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	FUNDAY WOD occasionnel (24 personnes)
10H30 à 12h15	OPEN GYM (16 personnes)	OPEN GYM (16 personnes)	OPEN GYM (16 personnes)	OPEN GYM (16 personnes)	OPEN GYM (16 personnes)	TEAM (16 personnes)	
12h15 à 13h15	TEAM (16 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	ENDURANCE (16 personnes)	CROSSFIT KIDS (12 personnes) CROSSFIT TEENS (12 personnes)	
14h00 à 15h00			CROSSFIT KIDS (12 personnes)				
15h00 à 16h00			CROSSFIT TEENS (12 personnes)				
17H15 à 18h15	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)		
18h30 à 19h30	INTERVAL TRAINING (16 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	TEAM (16 personnes)	ENDURANCE (16 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)		
19h45 à 20h45	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)	CROSSFIT (12 personnes)		



Autres cours:

Lifting

GYM

Functional Bodybuilding