



# PLANNING



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI		SAMEDI	DIMANCHE										
<b>A C C E S  O P E N  G Y M</b>	7H - 8H	WOD	WOD	WOD	WOD													
	8H - 9H	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	9H30 - 9H55	FERME											
	9H - 10H						PRESCHOOL											
	10H - 11H	WOD	WOD	WOD	WOD	10H00 - 10H45	KIDS	TEENS										
	11H - 11H30	WOD	WOD	WOD	WOD	11h00 - 12h00	TEAM WOD											
	11H30 - 12H30	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	12h00 - 13h00	TEAM WOD											
	12H30 - 13H30	WOD	WOD 2	AERO	WOD	WOD 2	GYM	WOD	WOD 2	FORCE	WOD	WOD 2	HALT	WOD	WOD 2	BODY		
	13H30 - 14H	OPEN	OPEN	OPEN		14H - 15H	KIDS/TEENS		FERME	OPEN								
	14H-15H			OPEN														
	15H-15H30																	
	15H30-16H																	
	16H-17H	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
	17H-18H	WOD	FORCE	WOD	HALTERO	WOD	AEROBIE	WOD	GYM	WOD	BODY							
	18H-19H	WOD	WOD 2	AERO	WOD	WOD 2	GYM	WOD	WOD 2	FORCE	WOD	WOD 2	HALT	WOD	WOD 2	MOB		
	19H-20H	WOD	WOD 2	FORCE	WOD	WOD 2	HALT	WOD	WOD 2	AERO	WOD	WOD 2	GYM	WOD	WOD 2	MOB		
	20H-21H	WOD	AERO	DECOUV	WOD	GYM	WOD	FORCE	WOD	HALTERO	FERME							

<b>WOD</b>	ENTRAINEMENT DU JOUR - Durée 1H00 - Classe limitée à 12 Personnes. Le WOD est différent chaque jour.
<b>WOD 2</b>	ENTRAINEMENT DU JOUR 2 - Durée 1H00 - Classe limitée à 12 Personnes. Le WOD est différent chaque jour.
<b>DECOUVERTE</b>	DECOUVERTE - Durée 1H00 - Classe limitée 8 Personnes permettant aux néophytes de découvrir le CrossFit.
<b>PRESCHOOL</b>	PRESCHOOL - Durée 30 Min - Classe limitée à 6 Personnes. Age entre 3 et 5 ans.
<b>KIDS</b>	KIDS - Durée 45 Min - Classe limitée à 14 Personnes. Age entre 6 et 12 ans.
<b>BODY FONC</b>	WOD BODYBUILDING FONCTIONNEL. Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail de renforcement musculaire intense.

<b>GYM</b>	WOD GYMNASTIQUE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail spécifique Gymnastique et renforcement.
<b>FORCE / STRONG</b>	WOD FORCE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail spécifique des qualités de force.
<b>MOBILITE</b>	WOD MOBILITE - Durée 1H00 - Classe limitée à 12 Personnes. Travail de la souplesse musculaire et mobilité articulaire.
<b>AEROBIE</b>	WOD AEROBIE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail spécifique endurance cardiovasculaire et musculaire.
<b>HALTERO</b>	WOD HALTEROPHILIE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail technique sur les mouvements d'haltérophilie.
<b>TEAM WOD</b>	TEAM WOD - Durée 1H00 - Classe limitée à 16 Personnes. Wods Team Accesibles à tous. Team de 2 - 3 ou 4 personnes selon les séances !

Ouverture 15 minutes avant le 1er WOD.  
Fermeture 15 minutes après le dernier WOD