



# PLANNING



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE				
	<b>A</b> <b>C</b> <b>E</b> <b>S</b>  <b>O</b> <b>P</b> <b>E</b> <b>N</b>  <b>G</b> <b>Y</b> <b>M</b>	7H - 8H	WOD		WOD		WOD	MENTAL TOUGHNESS	WOD		WOD		FERME	FERME			
8H - 9H		OPEN		OPEN		OPEN		OPEN		OPEN							
9H - 10H												9H30 - 9H55	PRESCHOOL				
10H - 11H		WOD		WOD		WOD		WOD		WOD		10H00 - 10H45	KIDS	MENTAL TOUGHNESS	WOD		
11H - 11H30		WOD		WOD		WOD		WOD		WOD		11h00 - 12h00	TEAM WOD		WOD		
12H - 12H30		OPEN		FAST WOD		OPEN		OPEN		OPEN		12h00 - 13h00	TEAM WOD		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								FERME	FERME		
14H-15H		OPEN		OPEN		KIDS/TEENS		FERME		OPEN							
15H-15H30						OPEN											
15H30-16H																	
16H-17H		WOD		WOD		WOD		WOD		WOD		FERME		Ouverture 15 minutes avant le 1er WOD. Fermeture 15 minutes après le dernier 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>GYM</b>	WOD GYMNASTIQUE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail spécifique Gymnastique et renforcement.
<b>WOD 2</b>	ENTRAINEMENT DU JOUR 2 - Durée 1H00 - Classe limitée à 12 Personnes. Le WOD est différent chaque jour.	<b>FORCE / STRONG</b>	WOD FORCE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail spécifique des qualités de force.
<b>DECOUVERTE</b>	DECOUVERTE - Durée 1H00 - Classe limitée 8 Personnes permettant aux néophytes de découvrir le CrossFit.	<b>MOBILITE</b>	WOD MOBILITE - Durée 1H00 - Classe limitée à 12 Personnes. Travail de la souplesse musculaire et mobilité articulaire.
<b>PRESCHOOL</b>	PRESCHOOL - Durée 30 Min - Classe limitée à 6 Personnes. Age entre 3 et 5 ans.	<b>AEROBIE</b>	WOD AEROBIE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail spécifique endurance cardiovasculaire et musculaire.
<b>KIDS</b>	KIDS - Durée 45 Min - Classe limitée à 14 Personnes. Age entre 6 et 12 ans.	<b>HALTERO</b>	WOD HALTEROPHILIE - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail technique sur les mouvements d'halterophilie.
<b>BODY FONC</b>	WOD BODYBUILDING FONCTIONNEL - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. Travail de renforcement musculaire intense.	<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 !
<b>MENTAL TOUGHNESS</b>	WOD MENTAL TOUGHNESS - Durée 1H00 - Classe limitée à 10 Personnes. WOD où l'aspect mental sera mis à rude épreuve.	<b>FAST WOD</b>	FAST WOD - Durée 30min - Classe limitée à 10 Personnes. Wod classique