

NOTRE PLANNIG



HORAIRE	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2
6H30	TEAM WOD		ENDURANCE		WOD		ENDURANCE		WOD					
7H30	TEAM WOD		FUNCTIONNAL		WOD		WOD		CORE					
8H30	TEAM WOD		WOD		ENDURANCE		FUNCTIONNAL		WOD		TEAM WOD		ENDURANCE	
9H00											TEAM WOD		ENDURANCE	
10H30														FONDATIONS
12H15	TEAM WOD		WOD	ENDURANCE	WOD		ENDURANCE	FUNCTIONNAL	WOD		TEAM WOD	KIDS 14H30 -16H30		
16H30	TEAM WOD		WOD	ENDURANCE	ENDURANCE	KIDS 14H30 -16H30	WOD		WOD	WEIGHTLIFTING	TEAM WOD			
17H30	TEAM WOD		WOD	ENDURANCE	WOD	WEIGHTLIFTING	WOD	STRONGMAN	WOD	ENDURANCE				
18H30	TEAM WOD		WOD	GYM	WOD	POWERLIFTING	WOD	STRENGHT	WOD	ENDURANCE				
19H30	TEAM WOD		WOD	CORE	WOD		WOD	MOBILITY	WOD					

HORAIRE : 7 JOURS / 7 | LUNDI-VENDREDI : 6H00-21H00 | SAMEDI : 8H00-18H00 | DIMANCHE : 8H00-12H00