

LUNDI

OUVERTURE 8H30

	ROOM 1	ROOM 2	
9H00	FONDATION		OPEN BOX
12H15	WOD		

FERMETURE DE 14H A 15H30

			OPEN BOX
17H00	WOD		
17H30		FONDATION	
18H00	WOD	WOD GYM	
18H30	WOD	STRONGMAN	
19H00	WOD		
20H00	WOD		

FERMETURE 21H

MARDI

OUVERTURE 8H30

	ROOM 1	ROOM 2	
9H00	WOD GYM		OPEN BOX
12H15	TEAM WOD		

FERMETURE DE 14H A 15H30

			OPEN BOX
17H00	WOD		
17H30			
18H00	WOD	FONDATION	
18H30	TEAM WOD	WOD GYM	
19H00	WOD		
20H00	WOD		

FERMETURE 21H

MERCREDI

OUVERTURE 8H30

	ROOM 1	ROOM 2	
9H00	FONDATION		OPEN BOX
12H15	FONDATION		

CROSSFIT TEEN
10 - 13CROSSFIT TEEN
14 - 17

PAS D'OPEN BOX

14H00			OPEN BOX
15H00			
17H00	WOD		
17H30			
18H00	WOD	WOD GYM 2	
18H30	WOD	WOD GYM	
19H00	WOD		
20H00	WOD	FONDATION	

FERMETURE 21H

JEUDI

OUVERTURE 8H30

	ROOM 1	ROOM 2	
9H00	WOD		OPEN BOX
12H15	FONDATION		

FERMETURE DE 14H A 15H30

			OPEN BOX
17H00	WOD		
17H30			
18H00	WOD	WOD GYM	
18H30	WOD	TECHNIQUE HALTERO 2	
19H00	WOD		
20H00	WOD	FONDATION	

FERMETURE 21H

VENREDI

OUVERTURE 8H30

	ROOM 1	ROOM 2	
9H00	FONDATION		OPEN BOX
12H15	WOD GYM		

FERMETURE DE 14H A 15H30

			OPEN BOX
17H00	WOD		
17H30		BODY CLINIC	
18H00	WOD	QUICK FIT	
18H30	WOD	WOD GYM	
19H00	WOD		
20H00	WOD		

FERMETURE 21H

SAMEDI

OUVERTURE 9H

	ROOM 1	ROOM 2	
			OPEN BOX
10H00	TEAM WOD		
11H00	WOD		

FERMETURE DE 12H30 A 14H00

14H00	INITIATION		OPEN BOX
15H00	FONDATION		

FERMETURE 17H

DIMANCHE

FERME