



# PLANNING FONDATIONS

## INFORMATIONS PRATIQUES :



20 Avenue Didier Daurat  
31400 Toulouse



07.87.26.59.29



contact@galileo-labox.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7h-12h					
12h15-13h15		1	0		
13h15-17h					
17h-18h	0				
18h-19h					
19h-20h					0
20h-21h	1				

	SAMEDI
10h-13h	
13h-14h	0



### OUVERTURE :

15 minutes avant le 1er cours



### FERMETURE :

15 minutes après le dernier cours

## LES FONDATIONS :

DEUX SEANCES DE FONDATION A REALISER DANS L'ORDRE POUR APPRENDRE EN PETIT GROUPE LES BASES TECHNIQUES DES MOUVEMENTS FONDAMENTAUX AFIN DE POUVOIR INTEGRER PAR LA SUITE LES WOD CLASSIQUES EN TOUTE SECURITE.

0

### FONDATION 0 : Séance découverte gratuite

Découverte de l'origine et fondement du CrossFit.

Découverte des mouvements de gym et mouvements de base (flexion, poussée, tirage).

1

### FONDATION 1 :

Apprentissage des bases de l'haltérophilie (arraché, épaulé jeté).