



PLANNING GENERAL



	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			
	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol
7h-8h	WOD SPE				WOD SPE				WOD SPE				WOD SPE				WOD			
8h-10h	Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre			
10h-11h	WOD				SPE				WOD				WOD				WOD			
11h-12h	WOD				WOD		CARDIO		WOD		RUN	FORCE	WOD		GYM		WOD		HALT.	
12h15-13h15	WOD	TEAM WOD	CARDIO	HALT.	WOD	WOD	GYM	BOXE	WOD	WOD	CARDIO	HALT.	WOD	WOD	GYM		WOD	WOD		FORCE
13h15-16h	Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre			
16h-17h	WOD				SPE				WOD		KIDS		WOD				WOD			
17h-18h	WOD				SPE				WOD		TEENS		WOD				WOD			
18h-19h	WOD	WOD	GYM	HALT.	WOD	WOD		BOXE	WOD		TEAM WOD	HALT.	WOD	WOD	CARDIO		WOD		TEENS	
19h-20h	WOD	WOD	CARDIO	HALT.	WOD	WOD		BOXE	WOD		TEAM WOD	FORCE	WOD	GYM	CARDIO		WOD			
20h-21h	WOD		CARDIO		WOD		GYM		WOD			HALT. FORCE	WOD		GYM CARDIO		WOD			

	SAMEDI	DIMANCHE
10h-11h	WOD	TEAM WOD
11h-12h	WOD	TEAM WOD
12h-13h	WOD	TEAM WOD



OUVERTURE :
15 minutes avant le 1er cours



FERMETURE :
15 minutes après le dernier cours

- WOD** / **TEAM WOD** : Séance classique mélangeant tous les mouvements du CrossFit
- HALT.** : Séance spécifique d'haltérophilie : arraché, épaulé jeté, travail technique, barbell cycling...
- GYM** : Séance spécifique de gymnastique au poids de corps : tirer, pousser, sauter

- CARDIO** : Travail sur l'intensité sans limite de mouvements ou de charges afin d'améliorer votre capacité cardio vasculaire
- BOXE** : Séance de boxe anglaise avec des mouvements de CrossFit
- FORCE** : Séance spécifique Strongman, travail de force : squat, soulevé de terre, développé, yoke, atlas stone, sled, tirs flip...

- RUN** : Séance orientée sur l'endurance de course, travail fractionné, etc...
- SPE** : Séance spécifique tournante : haltérophilie, gymnastique, cardio ou force
- KIDS** : Séance de CrossFit adaptée aux enfants de 5 à 11 ans
- TEENS** : Séance de CrossFit adaptée aux adolescents de 12 à 17 ans