



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			HI RUN	WOD		GYM		WOD		HALT.	
12h15-13h15	WOD	TEAM WOD	CARDIO	HALT.	WOD	HI RUN (S/ sol)	TEAM WOD	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		CARDIO	HI RUN	WOD			
19h-20h	WOD	WOD	CARDIO	HALT.	WOD	WOD		HI RUN	WOD		WOD 1h30	FORCE	WOD	GYM	CARDIO		WOD			
20h-21h	WOD		CARDIO		WOD		GYM		WOD			HALT. TEAM WOD	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 Séance classique mélangeant tous les mouvements du CrossFit

TEAM WOD Séance spécifique d'haltérophilie : arraché, épaulé jeté, travail technique, barbell cycling...

HALT. 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, tire flip...

HI RUN Séance orientée sur la course et la force (sled, sandbag...)

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