

PLANNING CROSS TRAINING

LIBERTY
COUNTRY CLUB

LUNDI	MARDI & MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30 - 10h00 ACCÈS LIBRE	7h30 - 21h ACCÈS LIBRE 	7h30 - 10h00 ACCÈS LIBRE	7h30 - 21h ACCÈS LIBRE 	7h30 - 10h00 ACCÈS LIBRE	7h30 - 20h ACCÈS LIBRE 
10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1		10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1		10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1	
11h15 - 12h (45') SESSION N°2		11h15 - 12h (45') SESSION N°2		11h15 - 12h (45') SESSION N°2	
12h - 18h30 ACCÈS LIBRE		12h - 18h30 ACCÈS LIBRE		12h - 20h ACCÈS LIBRE	
18h30 - 19h15 (45') SESSION N°3		18h30 - 19h15 (45') SESSION N°3			
19h15 - 20h (45') SESSION N°4		19h15 - 20h (45') SESSION N°4			
20h - 21h ACCÈS LIBRE		20h - 21h ACCÈS LIBRE			

ACCÈS LIBRE

LES SESSIONS (RENFORCEMENT + CARDIO)
Chaque session est composée de 6 à 8 participants

HORAIRES CROSS TRAINING

Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi de 7h30 à 21h
Samedi, dimanche de 7h30h à 20h