

PLANNING CROSS TRAINING

LUNDI	MARDI & MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 - 10h30 ACCÈS LIBRE	7H30 - 20h ACCÈS LIBRE 	7H30 - 10h30 ACCÈS LIBRE	7H30 - 10h30 ACCÈS LIBRE	7H30 - 10h30 ACCÈS LIBRE	7H30 - 20h
10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1		10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1	10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1	10h30 - 11h15 (45') SESSION N°1	ACCÈS LIBRE 
11h15 - 12h (45') SESSION N°2		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 - 18h30 ACCÈS LIBRE	12h - 18h30 ACCÈS LIBRE	
18h30 - 19h15 (45') SESSION N°3		18h30 - 19h15 (45') SESSION N°3	18h30 - 19h15 (45') SESSION N°3	18h30 - 19h15 (45') SESSION N°3	
19h15 - 20h (45') SESSION N°4		19h15 - 20h (45') SESSION N°4	19h15 - 20h (45') SESSION N°4	19h15 - 20h (45') SESSION N°4	
20h - 21h ACCÈS LIBRE		20h - 21h ACCÈS LIBRE	20h - 21h ACCÈS LIBRE	20h - 21h ACCÈS LIBRE	

 ACCÈS LIBRE

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

HORAIRES CROSSFIT

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