

PLANNING CROSS TRAINING 2021 - 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00						9h-9h45 Mini Kids	
09:30							
10:00						10h-10h45 Kids	
10:30							
11:00						11h-12h Team WOD	
11:30							
12:00			12h15-13h WOD				
12:30		12h30-13h30 WOD		12h30-13h30 WOD	12h30-13h30 WOD		
13:00			13h-13h45 WOD				
13:30							
14:00							
14:30			14h-14h45 Mini Kids				
15:00							
15:30			15h-15h45 Kids				
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	17h30-18h Mobilité	17h-18h Accès Libre	17h-18h Accès Libre	17h-18h Accès Libre	17h-18h Accès Libre		
18:00	18h-18h45 TRX		18h-18h30 TRX	18h-19h WOD	18h-19h WOD		
18:30			18h30-19h30 Conditionning WOD				
19:00	19h-20h WOD			19h-20h WOD	19h-20h Conditionning WOD		
19:30		19h30-20h30 WOD					
20:00			20h-21h WOD				
20:30							
21:00							