

PLANNING CROSS TRAINING 2021 - 2022

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