PLANNING CROSS TRAINING À PARTIR DU 7 NOVEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		9h-10h Conditionning WOD			9h15-10h Fit'Junior*	
					11h30-12h30 Team WOD	
				12h-12h30 Accès libre		
				12h30-13h30 Conditionning WOD		
					* Hors vacances de Noël et d'été	
					Sur réservation : 8 personnes maximum	
		16h15-17h Fit'Junior*				
		17h-18h30 Accès Libre	17h-18h Accès Libre	17h-18h Accès Libre		
			18h-18h30 HIIT			
		18h30-19h HIIT	18h30-19h Full Body			
		19h-20h Conditionning WOD	19h-20h WOD	19h-20h WOD		
19h30-20h30 WOD	19h30-20h30 WOD	20h-20h30 Stretching/Mobilité	20h-20h30 Stretching/Mobilité	20h-20h30 Stretching/Mobilité		