

PLANNING CROSS TRAINING A PARTIR DU 03 JUILLET 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					12h-13h Team WOD	
		12h-13h Conditionning WOD		12h30-13h30 Conditionning WOD		
						* Hors vacances de Noël et d'été
						Sur réservation : 8 personnes maximum
18h-19h Accès Libre		17h-19h Accès Libre	17h-19h Accès Libre	17h-18h Accès Libre		
19h-20h WOD		19h-20h Conditionning WOD	19h-20h WOD	19h-20h WOD		
20h-20h30 Stretching/Mobilité	19h30-20h30 WOD	20h-20h30 Stretching/Mobilité	20h-21h WOD	20h-20h30 Stretching/Mobilité		