
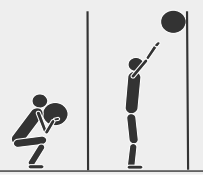
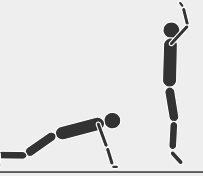





LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT

À partir du 16 septembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 Rowing	9h30 CrossFit	 Wall ball	9h30 CrossFit	9h30 CrossFit Masters	9h30 CrossFit Kids 13-17 ans CrossFit Fondations
 Burpee	10h30 CrossFit Masters		10h30	10h30	10h30 CrossFit
 Walking lunge	11h30	12h15 CrossFit	12h15 CrossFit	12h15 CrossFit	12h00
	12h15 CrossFit	13h15	13h15	13h15	CrossFit Master : Cours adapté aux Séniors
17h30 CrossFit	13h15	15h30 CrossFit Kids 7-12 ans	15h30	13h15	CrossFit Kids 13-17 ans + Parent : Cours pour les ados et leurs parents ou ado seul
18h30 CrossFit	16h00 Open Gym	16h15	16h00 Open Gym	16h00 Open Gym	Fondations : Apprentissage des bases du Crossfit
19h30 CrossFit	17h30 CrossFit	16h30 CrossFit Kids 13-17 ans	17h30 CrossFit	17h30 CrossFit	Crossfit Renfo : Cours à poids de corps, avec petit matériel, sans barre
20h30	17h30 CrossFit	17h15	18h30 CrossFit	18h30 CrossFit	Crossfit Thème : Cours axé sur un thème particulier (gym., strongman, haltérophilie)
	18h30 CrossFit	17h30 CrossFit	19h30 CrossFit	18h30 CrossFit	Open gym : accès libre à la salle de CrossFit sous conditions
	19h30 CrossFit CrossFit Renfo.	18h30 CrossFit	19h30 CrossFit CrossFit Thème	19h30 CrossFit CrossFit Kids 13-17ans+Parent	
	20h30	19h30 CrossFit	20h30 CrossFit CrossFit Renfo.	20h30 CrossFit	