



LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT



À partir du 09 juin 2021

Lundi

12h15 **CrossFit** 13h15
Thomas

17h30 **CrossFit** 18h30
Thomas

18h30 **CrossFit** 19h30
Thomas

19h00 **Mobilité** 20h00
Audrey

19h30 **CrossFit** 20h30
Thomas

Mobilité:
Enchaînement d'exercices de renforcement et d'étirement dans le mouvement

Mardi

9h30 **CrossFit** 10h30
Cathy

12h15 **CrossFit** 13h15
Thomas

16h00 **Accès libre** 17h20

17h30 **CrossFit** 18h30
Thomas

CrossFit Renfo
Cathy

18h30 **CrossFit** 19h30
Thomas

19h30 **CrossFit** 20h30
Thomas

CrossFit Renfo
Cathy

Crossfit Renfo :
Cours à poids de corps, avec petit matériel, sans barre

Mercredi

10h30 **CrossFit** 11h30
Masters Cathy

12h15 **CrossFit** 13h15
Thomas

15h30 **CrossFit Kids** 16h15
7-12 ans Thomas

16h30 **CrossFit Kids** 17h15
13-17 ans Cathy

17h30 **CrossFit** 18h30
Thomas

18h30 **CrossFit** 19h30
Cathy

Haltéro Thomas

19h30 **CrossFit** 20h30
Thomas

Haltéro/Gym:
Cours spécifique sur les mouvements d'Haltéro ou de Gym

Jeudi

9h30 **CrossFit** 10h30
Thomas

12h15 **CrossFit** 13h15
Thomas

CrossFit

16h00 **Accès libre** 17h20

17h30 **CrossFit** 18h30
Thomas

18h30 **CrossFit** 19h30
Thomas

CrossFit Renfo
Cathy

19h30 **CrossFit** 20h30
Thomas

Accès libre :
Accès libre à la salle de CrossFit sous conditions

Vendredi

CrossFit

10h30 **CrossFit** 11h30
Masters Cathy

12h15 **CrossFit** 13h15
Thomas

16h00 **Accès libre** 17h20

17h30 **CrossFit** 18h30
Thomas

17h45 **Mobilité** 18h45
Audrey

18h30 **CrossFit Kids** 19h30
+Parents Cathy

19h30 **CrossFit** 20h30
Cathy

Gym Thomas

CrossFit Master :
Cours adapté aux Séniors

Samedi

9h30 **CrossFit** 10h30
Renfo Cathy

10h30 **CrossFit Team** 12h00
Thomas

CrossFit Team :
Cours avec wod long en équipe

CrossFit Kids
13-17 ans + Parent :
Cours pour les ados et leurs parents ou ado seul