



LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT



À partir du 09 juin 2021

Lundi

12h15
13h15

CrossFit
Thomas

17h30
18h30

CrossFit
Thomas

18h30
19h30

CrossFit
Thomas

19h00
20h00

Mobilité
Audrey

19h30
20h30

CrossFit
Thomas

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

Mardi

9h30
10h30

CrossFit
Cathy

12h15
13h15

CrossFit
Thomas

16h00
17h20

Accès libre

17h30
18h30

CrossFit
Thomas

18h30
19h30

CrossFit Renfo
Cathy

18h30
19h30

CrossFit
Thomas

19h30
20h30

CrossFit
Thomas

19h30
20h30

CrossFit Renfo
Cathy

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

Mercredi

10h30
11h30

CrossFit Masters
Cathy

12h15
13h15

CrossFit
Thomas

15h30
16h15

CrossFit Kids 7-12 ans
Thomas

16h30
17h15

CrossFit Kids 13-17 ans
Cathy

17h30
18h30

CrossFit
Thomas

18h30
19h30

CrossFit
Cathy

19h30
20h30

Haltéro
Thomas

19h30
20h30

CrossFit
Thomas

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

Jeudi

9h30
10h30

CrossFit
Thomas

12h15
13h15

CrossFit
Thomas

16h00
17h20

Accès libre

17h30
18h30

CrossFit
Thomas

18h30
19h30

CrossFit
Thomas

19h30
20h30

CrossFit Renfo
Cathy

19h30
20h30

CrossFit
Thomas

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

Vendredi

10h30
11h30

CrossFit Masters
Cathy

12h15
13h15

CrossFit
Thomas

16h00
17h20

Accès libre

17h30
18h30

CrossFit
Thomas

17h45
18h45

Mobilité
Audrey

18h30
19h30

CrossFit Kids +Parents
Cathy

19h30
20h30

CrossFit
Cathy

19h30
20h30

Gym
Thomas

CrossFit Master :
Cours adapté aux Séniors

Samedi

9h30
10h30

CrossFit Renfo
Cathy

10h30
12h00

CrossFit Team
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