



# LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT



À partir du 06 septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h30 <b>CrossFit</b> Cathy 10h30		9h30 <b>CrossFit</b> Thomas 10h30		9h30 <b>CrossFit Renfo</b> Cathy 10h30
	9h30 <b>Accès libre</b> 13h15		9h30 <b>Accès libre</b> 13h15	9h30 <b>Accès libre</b> 13h15	10h30 <b>CrossFit Team</b> Thomas 12h00
	10h30 <b>CrossFit Masters</b> Cathy 11h30			10h30 <b>CrossFit Masters</b> Cathy 11h30	11h00 <b>CrossFit</b> 12h00
12h15 <b>CrossFit</b> Thomas 13h15	12h15 <b>CrossFit</b> Thomas 13h15	12h15 <b>CrossFit</b> Thomas 13h15	12h15 <b>CrossFit</b> Thomas 13h15	12h15 <b>CrossFit</b> Thomas 13h15	
Accès libre	Accès libre	16h30 <b>CrossFit Kids</b> 7-12 ans Thomas 17h15	<b>CrossFit</b> Accès libre	Accès libre	
16h30 <b>Accès libre</b> 20h30	16h30 <b>Accès libre</b> 17h30	<b>CrossFit Teens</b> 13-17 ans Cathy 17h30	16h30 <b>Accès libre</b> 20h30	16h30 <b>Accès libre</b> 20h30	
17h30 <b>CrossFit</b> Thomas 18h30	17h30 <b>CrossFit</b> Thomas 18h30	17h30 <b>Accès libre</b> 20h30	17h30 <b>CrossFit</b> Thomas 18h30	17h30 <b>CrossFit</b> Thomas 18h30	
18h30 <b>CrossFit</b> Thomas 19h30	<b>CrossFit Renfo</b> Cathy 18h30	17h30 <b>CrossFit</b> Thomas 18h30	18h30 <b>CrossFit</b> Thomas 19h30	17h45 <b>Mobilité</b> Audrey 18h45	
19h00 <b>Mobilité</b> Audrey 20h00	18h30 <b>CrossFit</b> Thomas 19h30	18h30 <b>CrossFit</b> Cathy 19h30	<b>CrossFit Renfo</b> Cathy 18h30	18h30 <b>CrossFit Teens +Parents</b> 19h30	<b>CrossFit Team :</b> Cours avec wod long en équipe
19h30 <b>CrossFit</b> Thomas 20h30	19h30 <b>CrossFit</b> Thomas 20h30	<b>Haltéro</b> Thomas 18h30	19h30 <b>CrossFit</b> Thomas 20h30	19h30 <b>Gym</b> Thomas 20h30	
	<b>CrossFit Renfo</b> Cathy 19h30	19h30 <b>CrossFit</b> Thomas 20h30			<b>CrossFit Kids</b> 13-17 ans + Parent : Cours pour les ados et leurs parents ou ado seul
<b>Mobilité:</b> Enchaînement d'exercices de renforcement et d'étirement dans le mouvement	<b>Crossfit Renfo :</b> Cours à poids de corps, avec petit matériel, sans barre	<b>Haltéro/Gym:</b> Cours spécifique sur les mouvements d'Haltéro ou de Gym	<b>Accès libre :</b> Accès libre à la salle de CrossFit sous conditions	<b>CrossFit Master :</b> Cours adapté aux Séniors	