



LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT



À partir du 05 septembre 2022

Lundi

12h15 - 13h15 **CrossFit** Thomas

16h30 - 20h30 **Accès libre**

17h30 - 18h30 **CrossFit** Thomas

18h30 - 19h30 **CrossFit** Thomas

19h00 - 20h00 **Mobilité** Audrey

19h30 - 20h30 **CrossFit Renfo** Cathy

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

Mardi

9h30 - 10h30 **CrossFit** Cathy

9h30 - 13h15 **Accès libre**

10h30 - 11h30 **CrossFit Masters** Cathy

12h15 - 13h15 **CrossFit** Thomas

16h30 - 20h30 **Accès libre**

17h30 - 18h30 **CrossFit** Thomas

18h30 - 19h30 **CrossFit** Thomas

19h30 - 20h30 **CrossFit** Thomas

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

Mercredi

12h15 - 13h15 **CrossFit** Thomas

16h30 - 17h15 **CrossFit Kids** 7-12 ans Thomas

CrossFit Teens 13-17 ans Cathy

17h30 - 20h30 **Accès libre**

17h30 - 18h30 **CrossFit** Thomas

18h30 - 19h30 **CrossFit Renfo** Cathy

19h30 - 20h30 **Semaine Paire : Gym**
Semaine Impaire : Haltéro Thomas

19h30 - 20h30 **CrossFit Access** Cathy

CrossFit Access :
Cours adapté aux personnes déconditionnées

Jeudi

9h30 - 10h30 **CrossFit** Thomas

9h30 - 13h15 **Accès libre**

12h15 - 13h15 **CrossFit** Thomas

16h30 - 20h30 **Accès libre**

17h30 - 18h30 **CrossFit** Thomas

18h00 - 19h00 **CrossFit Renfo** Cathy

18h30 - 19h30 **CrossFit** Thomas

19h30 - 20h30 **Semaine Paire : Haltéro**
Semaine Impaire : Gym Thomas

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

Vendredi

CrossFit

10h30 - 13h15 **Accès libre**

10h30 - 11h30 **CrossFit Masters** Cathy

12h15 - 13h15 **CrossFit** Thomas

16h30 - 20h30 **Accès libre**

17h30 - 18h30 **CrossFit** Thomas

18h30 - 19h30 **CrossFit Teens + Parents** Cathy

19h30 - 20h30 **CrossFit Performance** Thomas

CrossFit Performance:
Cours spécial pour les compétiteurs : travail en synchro, stratégie, mouvements spécifiques de compétition

Samedi

9h30 - 10h30 **CrossFit Renfo** Cathy

10h30 - 12h00 **CrossFit Team** Thomas

11h00 - 12h00 **CrossFit** Cathy

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

CrossFit Team :
Cours avec wod long en équipe

CrossFit Master :
Cours adapté aux Séniors

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