



LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT



À partir du 1er octobre 2023

Lundi

12h15	13h15	Accès libre
12h15	13h15	CrossFit <small>Thomas</small>
17h00	18h00	CrossFit <small>Cathy</small>
18h00	20h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit <small>Thomas</small>
18h30	19h30	CrossFit <small>Thomas</small>
19h00	20h00	Mobilité <small>Cathy</small>
19h30	20h30	CrossFit Renfo

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

Mardi

9h30	10h30	CrossFit <small>Thomas</small>
9h30	13h15	Accès libre
10h30	11h30	CrossFit Masters <small>Cathy</small>
12h15	13h15	CrossFit <small>Thomas</small>
17h00	20h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit <small>Thomas</small>
18h30	19h30	CrossFit <small>Thomas</small>
19h30	20h30	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>
19h30	20h30	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>

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

Mercredi

12h15	13h15	Accès libre
12h15	13h15	CrossFit <small>Thomas</small>
15h00	20h30	Accès libre
16h15	17h15	CrossFit Teens 13-17 ans <small>Cathy</small>
17h30	18h30	CrossFit <small>Thomas</small>
18h30	19h30	CrossFit <small>Thomas</small>
18h30	19h30	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>
19h30	20h30	CrossFit Test <small>Thomas</small>
19h30	20h30	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>

CrossFit Test :
Cours donné toutes les 6 semaines pour faire des tests

Jeudi

9h30	10h30	CrossFit <small>Thomas</small>
9h30	13h15	Accès libre
12h15	13h15	CrossFit <small>Thomas</small>
17h00	20h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit <small>Thomas</small>
18h00	19h00	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>
18h30	19h30	CrossFit <small>Thomas</small>
19h00	20h00	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>
19h30	20h30	CrossFit <small>Thomas</small>

CrossFit

CrossFit Master :
Cours adapté aux Séniors

Vendredi

9h30	10h30	CrossFit <small>Thomas</small>
10h30	13h15	Accès libre
10h30	11h30	CrossFit Masters <small>Cathy</small>
12h15	13h15	CrossFit <small>Thomas</small>
17h00	19h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit <small>Cathy</small>
18h30	19h30	CrossFit Teens + Parents <small>Cathy</small>

CrossFit Teens + Parent :
Cours pour les Teens (13-17 ans) et leurs parents ou Teens seul

Samedi

9h30	12h00	Accès libre
9h30	10h30	CrossFit Renfo <small>Cathy</small>
10h30	12h00	CrossFit Team <small>Thomas</small>
11h00	12h00	CrossFit Kids + Parents <small>Cathy</small>

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

CrossFit Team :
Cours avec wod long en équipe

CrossFit Kids + Parent :
Cours pour les Kids (7-12 ans) et leurs parents ou Kids seul