

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

7h-8h
WOD

7h-8h
Conditionnement

7h-8h
WOD

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-9h
Accès libre

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

10h15-11h15
WOD

9h-10h
Conditionnement

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

10h15-11h15
WOD

9h-12h
Haltérophilie
Olympique

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

11h15-12h15
WOD

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

17h30-18h30
WOD & HALTERO

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

17h30-18h30
WOD

18h30-19h30
WOD & HALTERO

18h30-19h30
WOD & RENFO

18h30-19h30
WOD

18h30-19h30
WOD & RENFO

18h30-19h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD

19h30-20h30
WOD



Guide des terminologies de cours

WOD

Entraînement collectif de 60 minutes

RENFO

Entraînement de renforcement musculaire de 45 minutes

HALTERO

Entraînement d'haltérophilie orienté vers le CrossFit de 60 minutes

CONDITIONNEMENT

Entraînement d'endurance cardio-vasculaire ("cardio") de 45 minutes

HALTÉROPHILIE
OLYMPIQUE

**Cours en version mini-séminaire orienté vers l'apprentissage de
technique pure de la discipline**

