

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 & FAST

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD

12h15-13h15
WOD & FAST

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

Heure
X & Y

Signifie qu'il y a 2 cours en même temps

18h30-19h30
WOD & HALTERO

18h30-19h30
WOD & RENFO

18h30-19h30
WOD & GYM

18h30-19h30
WOD & RENFO

18h30-19h30
WOD & GYM

19h30-20h30
WOD & HALTERO

19h30-20h30
WOD & RENFO

19h30-20h30
WOD & GYM

19h30-20h30
WOD & RENFO

19h30-20h30
WOD & GYM



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

7h-8h
LAURIE

7h-8h
TRISTAN

7h-8h
TRISTAN

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-10h
Accès libre

8h-9h
Accès libre

10h15-11h15
NAGUY

10h15-11h15
LAURIE

10h15-11h15
LAURIE

10h15-11h15
NAGUY

10h15-11h15
LEA

9h-10h
LUCAS

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

11h15-12h15
Accès libre

10h15-11h15
LUCAS

12h15-13h15
NAGUY & LUCAS

12h15-13h15
LAURIE

12h15-13h15
LAURIE

12h15-13h15
NAGUY

12h15-13h15
LUCAS & LEA

11h15-12h15
LUCAS

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

14h-17h
Accès libre

17h30-18h30
LUCAS & KEV

17h30-18h30
VAL

17h30-18h30
NAGUY

17h30-18h30
VAL

17h30-18h30
NAGUY

18h30-19h30
LUCAS & KEV

18h30-19h30
VAL & LEA

18h30-19h30
TRISTAN & LEA

18h30-19h30
LAURIE & VAL

18h30-19h30
NAGUY & LUCAS

19h30-20h30
LUCAS & KEV

19h30-20h30
NAGUY & LEA

19h30-20h30
TRISTAN & LEA

19h30-20h30
LAURIE & TRISTAN

19h30-20h30
NAGUY & LUCAS



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

FAST

Entraînement rapide de 30-45 minutes, dédié aux personnes n'ayant pas le temps de venir 1h sur le temps de midi

GYM

Entraînement orienté vers la force au poids du corps et la maîtrise de celui-ci

