

L'accueil est ouverte du lundi au vendredi de 8h à 21h, de 8h à 16h le samedi
(ouverture à 10h le mercredi et fermeture de 14h à 17h le jeudi)

PLANNING

ENTRAINEMENT DE 60 MINUTES 'WOD'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	7h			7h	
10h15	10h15	10h15	10h15	10h15	10h15
12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	11h15
17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	
19h30	19h30	19h30	19h30	19h30	

ENTRAINEMENT DE 60 MINUTES CARDIO 'CONDITIONNEMENT'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			7h		
					9h

ENTRAINEMENT DE 30 MINUTES 'FAST WOD'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 (2)		12h15		12h15	

ENTRAINEMENT DE 45-60 MINUTES 'RENFORCEMENT MUSCULAIRE'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15	10h15				10h
					11h
18h	18h		18h		
19h	19h		19h		
	20h		20h		

ENTRAINEMENT DE 60 MINUTES 'GYM'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		18h		18h	
		19h		19h	
		20h		20h	

ENTRAINEMENT DE 60 MINUTES 'HALTEROPHILIE DU CROSSFIT'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17h30					
18h30					
19h30					

ACCES LIBRE 'OPEN GYM'					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
De 8h à 10h	De 8h à 10h		De 8h à 10h	De 8h à 10h	De 8h à 9h
De 11h15 à 12h15	De 11h15 à 12h15	De 11h15 à 12h15	De 11h15 à 12h15	De 11h15 à 12h15	
De 13h30 à 17h	De 13h30 à 17h	De 13h30 à 17h		De 13h30 à 17h	

**La meilleure heure pour commencer,
C'EST MAINTENANT!**

**17 RUE DES ENTREPRENEURS
59264 ONNAING**



+33 3 27 41 70 08

COURS 60 MINUTES CROSSFIT POUR ENFANTS (4-13 ANS, 14-17 ANS AVEC LES ADULTES)					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		14h30			14h30