



Planning Cross Fitness

à partir du 5 février 2024



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00 OPEN GYM	06:00 OPEN GYM	06:00 OPEN GYM	06:00 OPEN GYM	06:00 OPEN GYM	06:00 OPEN GYM	06:00 OPEN GYM
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	10:00 Haltérophilie 60 min.	OPEN GYM
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	11:00 Cross WOD 60 min.	OPEN GYM
OPEN GYM	OPEN GYM	17:30 Explode* 60 min.	OPEN GYM	OPEN GYM	12:00 OPEN GYM	OPEN GYM
19:00 OPEN GYM	18:00 Cross WOD 60 min.	18:30 Explode* 60 min.	18:30 Cross WOD 60 min.	OPEN GYM		
19:00 Haltérophilie 60 min.	19:00 Cross WOD 60 min.	19:30 Mobility* 60 min.	19:30 Cross WOD 60 min.	OPEN GYM		
20:00-00:00 OPEN GYM	20:00 - 00:00 OPEN GYM	20:30 - 00:00 OPEN GYM	20:30 - 00:00 OPEN GYM	OPEN GYM		

*ce cours n'est pas décompté de votre pack et est en accès « illimité »

l'OPEN GYM est toléré durant les cours pour autant qu'il ne perturbe pas son déroulement.

