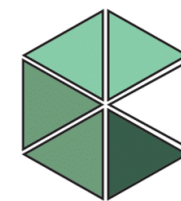


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
7h	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
8h									
9h	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
10h									
11h								WOD	WOD
12h								HIIT	
12h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
13h30	HIIT		HIIT		HIIT				
16h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
17h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD			WOD	HIIT
18h	OCR	HIIT	GYM	HIIT	HIIT				
18h30	HALTÉRO	HALTÉRO	HALTÉRO	HALTÉRO	HALTÉRO	WOD	HIIT		
19h	FBB	HIIT	GYM	WOD	WOD	WOD	HIIT		
19h30									
20h		WOD		WOD	WOD				
20h30									



CrossFit
HUMAN PROJECT

WOD	Workout Of The Day
HIIT	High Intensity Interval Training

FBB	Functional BodyBuilding
OCR	Obstacle Course Race