

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

7h00	WOD		WOD		WOD		WOD						7h00	
8h00													8h00	
9h00		WOD		WOD		WOD							9h00	
9h30	WOD							WOD					9h30	
10h30		WOD								FAST WOD	KIDS		HIIT	10h00
11h00										WOD	HIIT	TEENS	WOD	11h00
12h30	WOD	HIIT		WOD		WOD	HIIT		WOD	HIIT				12h00
13h30														12h30
16h30	WOD		WOD	HIIT		WOD		WOD		WOD				13h00
17h30	WOD	HIIT				WOD	HIIT		WOD	HIIT			HALTERO	13h30
18h00	WOD	HIIT	HALTERO	OCR		WOD	HIIT	GYM	WOD	HIIT			ENERGETIC	16h30
18h30	WOD	HIIT		FBB		WOD	HIIT	GYM	WOD	HIIT	HALTERO			17h30
19h00	WOD	HIIT				WOD	HIIT	HALTERO	WOD	HIIT	FBB	GYM		18h00
19h30	WOD					WOD			WOD					18h30
20h30														19h00
														19h30
														20h30

WOD	CrossFit	GYM	Gymnastique
HIIT	High Intensity Interval Training	ENERGETIC	Cardio
FBB	Functional BodyBuilding	HALTERO	Haltérophilie
OCR	Obstacle Course Race		