

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
6h30								6h30
7h00	WOD		WOD		WOD			7h00
7h30								7h30
8h00								8h00
8h30								8h30
9h00								9h00
9h30	WOD							9h30
10h00								10h00
10h30						FAST WOD	KIDS	10h30
11h00						WOD	HIIT	11h00
11h30								11h30
12h00						FAST WOD		12h00
12h30	WOD	HIIT	GYM	WOD	WOD	HIIT		12h30
13h00								13h00
13h30								13h30
15h00								15h00
16h00			TEENS					16h00
16h30	WOD							16h30
17h00								17h00
17h30	WOD	HIIT		WOD	HIIT	FBB	HYROX	17h30
18h00	WOD	HIIT	HALTERO	FBB	WOD	HIIT	HALTERO	18h00
18h30	WOD	HIIT	HYROX	GYM	WOD	HIIT	HALTERO	18h30
19h00	WOD	HIIT	ENERGETIC		WOD	HIIT		19h00
19h30	WOD							19h30
20h00								20h00
20h30								20h30

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