

Horale des entraînements en salle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
6h00-7h00	Crossfit 14 Dylan	CrossFit 14 Justine	CardioFit 14 Dylan	CrossFit 14 Godefroy	CrossFit Tech. 14 Dylan	8h30-9h30 EnfantFit 12 Andrew	8h00-9h30 Avancé 15 P-O	
7h00-8h00	CrossFit Technique 14 Dylan	CardioFit 14 Justine	CrossFit 14 Dylan	CardioFit 14 Godefroy	CrossFit 14 Dylan	9h30-10h30		
8h00-9h00	CrossFit Technique 14 Dylan	Masters 55 et + 14 Sara	CrossFit Technique 14 Dylan			CrossFit Tech. 14 Godefroy	CrossFit Tech. 14 P-O	
9h00-10h00	CardioFit 14 Sara	CrossFit Technique 14 Justine	CardioFit 14 Sara	CrossFit Technique 14 Justine	CardioFit 14 Sara	CardioFit 14 Andrew		
12h00-13h00	CardioFit 14 Andrew	CrossFit Technique 14 Andrew	CrossFit 14 Godefroy	CrossFit 12 Justine	CrossFit 14 Andrew	10h30-11h30		
15h30-16h30	CrossFit 14 P-O	CrossFit Technique 14 Andrew	CardioFit 14 Godefroy	CrossFit Technique 14 Andrew	CrossFit Technique 14 Andrew	CrossFit Tech. 14 Andrew	CardioFit 14 P-O	
16h30-17h30	CrossFit Technique 14 P-O	CardioFit 14 Andrew	CrossFit Technique 14 P-O	CardioFit 14 Andrew	CrossFit 14 Andrew	CardioFit 14 Godefroy		
17h30-18h30	CrossFit 10 Andrew	CardioFit 12 P-O	CrossFit Tech. 12 P-O	CardioMob 10 Elysa	CrossFit 10 P-O	CardioFit 12 Andrew	CrossFit Tech. 10 Godefroy	CardioMob 10 Amélie
18h30-19h30	CrossFit Tech. 10 Andrew	CardioFit 12 P-O	CrossFit 10 P-O	CardioFit 12 Dylan	CrossFit tech. 10 P-O	CardioFit 12 Andrew	CrossFit 14 Amélie	CardioFit 14 Andrew
19h30-20h30	CrossFit 12 Dylan	CrossFit Tech. 14 Dylan	CrossFit 14 Andrew	Crossfit Tech. 14 Godefroy	CardioFit 14 Andrew	13h00-14h30		
20h30-21h30	CardioFit 12 Andrew		Soirée Thématique DJ 18 Andrew / Dylan			16h30-18h00		

Séances "Avantage"	CrossFit Technique	Recommandé au débutant	Membres Concept RX	Groupe d'entraînement privé
--------------------	--------------------	------------------------	--------------------	-----------------------------