



Session Hiver 2018

du 8 janvier 2018 au 29 avril 2018



Horaire des entraînements en salle

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00-7h00	CardioFit 16 Godefroy	CrossFit 14 *À venir*	CrossFit 14 *À venir*	Crossfit 14 Godefroy	CrossFit Technique 14 *À venir*	8h30-9h30	8h00-9h30
7h00-8h00	Crossfit Technique 14 Godefroy	CardioFit 16 *À venir*	Crossfit Technique 14 *À venir*	CardioFit 16 Godefroy	Crossfit Technique 14 *À venir*	EnfantFit 12 Andrew	Avancé 15 Camill
8h00-9h00				CardioFit 16 Godefroy		9h30-10h30	
9h00-10h00	CardioFit 16 Sara	CrossFit Technique 14 Sara	CardioFit 16 Sara	CrossFit Technique 14 Sara	CardioFit 16 Sara	CrossFit Tech. 14 Andrew	CrossFit Tech. 14 P-O
12h00-13h00	CrossFit 14 Camill	CrossFit 14 Camill	CardioFit 16 Camill	CrossFit 14 Camill	CrossFit Technique 14 Andrew	10h30-11h30	
15h30-16h30	CrossFit 14 Camill	CrossFit Technique 14 Camill	CardioFit 16 Camill	CrossFit Technique 14 Camill	CrossFit Technique 14 Andrew	CardioFit 16 Andrew	CardioFit 16 P-O
16h30-17h30	CrossFit Technique 14 Camill	CardioFit 16 Camill	CrossFit Technique 14 Camill	CardioFit 16 Camill	CrossFit 14 Andrew	11h30-12h30	
17h30-18h30	CrossFit 10 Camill	CardioFit 12 Andrew	CrossFit Tech. 8 Camill	CardioMob 10 Justine	CrossFit 10 Camill	CardioFit 12 Andrew	CrossFit Tech. 10 P-O
18h30-19h30	CrossFit Tech. 10 Camill	CardioFit 12 Andrew	CrossFit Tech. 10 Justine	CrossFit 10 Camill	Crossfit tech. 10 P-O	CardioFit 12 Andrew	Crossfit 10 P-O
19h30-20h30	CrossFit Technique 14 Andrew	CrossFit 14 Justine	CrossFit Technique 14 Andrew	CardioFit 16 P-O			
20h30-21h30							
							16h30-18h00
							Avancé 15 Camill

Séances "Avantage"	CrossFit Technique	Recommandé au débutant	Membre programme P.C.P.	Groupe d'entraînement privé
--------------------	--------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------------