

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>M A T I N</b>	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:45 XPRESS2FIT		06:30 CROSSFIT	10:00 YOGA	
	07:00 CROSSFIT	07:00 CROSSFIT	07:15 CROSSFIT	07:00 CROSSFIT	07:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	11:15 CROSSFIT	11:00 CROSSFIT
	07:30 XPRESS2FIT					12:30 CROSSFIT	12:15 CROSSFIT
<b>M I D I</b>	12:15 CROSSFIT	12:00 CROSSFIT	12:15 CROSSFIT	12:15 CROSSFIT	12:00 CROSSFIT	13:40 HIIT	13:30 BURN2FIT
	12:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12:30 CROSSFIT	12:15 CARDIO BOXE	12:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	13:00 XPRESS2FIT		
		13:00 XPRESS2FIT					
			15:00 CROSSFIT KIDS			<b>ESCALE CROSSFIT / ESCALE FITNESS</b> Toutes nos séances sont entièrement coachées et adaptées à tous les niveaux Réservez sur l'application RESAWOD CROSSFIT : séance limitée à 12 personnes BOXE : Boxe anglaise utilisant les poings CARDIO BOXE : Mix d'exercices cardio au poids de corps ou avec ergos et de la boxe en utilisant les poings FIGHT HIIT : Mix entre du Hiit (travail à intervalle) et de la boxe (poings, coude, genoux et pieds) YOGA : Yoga vinyasa utilisant des postures dynamiques et adaptées. BURNFIT / HIIT : Séance au poids de corps ou utilisant des ergos. Travail sur différents ateliers en intervalle avec peu ou pas de pause XPRESSFIT : Circuit training mêlant Renforcement musculaire, exercices cardio et des Abdos. RENFORCEMENT MUSCULAIRE GYMNASTIQUE : Cours spécifique HALTEROPHILIE : cours spécifique CROSSFIT KIDS : séance pour les enfants de 6 à 11 ans CROSSFIT TEENS : séance pour les ados de 12 à 16 ans	
		16:00 CROSSFIT TEENS					
<b>S O I R</b>	18:00 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT				
	18:30 CROSSFIT	19:00 CROSSFIT	18:45 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT		
	19:00 BOXE (tous niveaux)	19:15 ENDURANCE	19:00 BOXE (débutant)	18:40 CROSSFIT	18:40 CROSSFIT		
	19:40 CROSSFIT	20:00 GYMNASTIQUE	20:00 CROSSFIT	19:30 CROSSFIT	19:00 FIGHT HIIT		
	20:00 CARDIO BOXE	20:15 CROSSFIT	20:00 BOXE (intermédiaire)	19:50 HIIT	19:50 HALTEROPHILIE		
	20:50 CROSSFIT	21:00 YOGA	21:15 BURN2FIT	20:45 YOGA	20:15 CROSSFIT		