

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
M A T I N	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT			
	07:30 CROSSFIT	07:30 CROSSFIT	07:30 CROSSFIT	07:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	07:30 HALTEROPHILIE	10:00 YOGA	10:00 CROSSFIT	
	08:30 HIIT				09:00 CROSSFIT	11:15 CROSSFIT	11:10 CROSSFIT	
M I D I	11:30 CROSSFIT	11:45 HIIT	11:45 CROSSFIT	11:45 HIIT		12:30 CROSSFIT	12:20 CROSSFIT	
	12:15 CROSSFIT	12:30 CROSSFIT	12:15 BOXE	12:30 CROSSFIT	12:00 CROSSFIT	13:40 CROSSFIT		
	12:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		12:30 CROSSFIT		13:00 CROSSFIT			
			15:00 CROSSFIT KIDS			ESCALE CROSSFIT / ESCALE FITNESS Toutes nos séances sont entièrement coachées et adaptées à tous les niveaux <u>Réservation obligatoire</u> sur l'application RESAWOD CROSSFIT : séance limitée à 12 personnes BOXE : Boxe anglaise utilisant les poings (limitée à 10 personnes) BOXE THAI : Boxe utilisant les pieds/poings (limitée à 10 personnes) YOGA : Yoga Vinyasa utilisant des postures dynamiques et adaptées. BURN2FIT / HIIT : Séance au poids de corps et/ou utilisant des ergos. Travail sur différents ateliers en interval avec peu ou pas de pause HIIT XPress : 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 (10 enfants) CROSSFIT TEENS : séance pour les ados de 12 à 16 ans (10 ados)		
		16:00 CROSSFIT TEENS						
S O I R	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT			
	18:00 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT	18:30 BURN2FIT	18:40 CROSSFIT	18:40 CROSSFIT			
	18:40 CROSSFIT	18:40 ENDURANCE	18:45 RUNNING	19:00 BOXE THAI	19:00 BOXE			
	19:00 BOXE	19:00 CROSSFIT	19:00 BOXE	19:50 CROSSFIT	19:50 BURN2FIT			
	19:50 HIIT XPRESS	19:30 HIIT	19:20 CROSSFIT	20:00 HIIT	20:00 CROSSFIT			
	20:10 HIIT & ABS KILLER	20:00 GYMNASTIQUE	20:00 BOXE	20:45 YOGA				
	20:30 CROSSFIT	20:15 CROSSFIT	20:30 CROSSFIT					