

	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	10:00 YOGA	10:00 CROSSFIT
	06:45 CROSSFIT	07:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	06:45 CROSSFIT	06:45 CROSSFIT	06:45 CROSSFIT	10:30 CROSSFIT	10:00 YOGA
	07:30 CROSSFIT	07:30 CROSSFIT	07:30 GYM	07:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	07:30 HALTEROPHILIE	11:15 CROSSFIT	11:10 CROSSFIT
M I D I	11:30 CROSSFIT	11:45 HIIT	12:15 CROSSFIT	12:00 CROSSFIT	09:00 CROSSFIT	11:40 CROSSFIT	11:10 HIIT
	12:15 CROSSFIT	12:30 CROSSFIT	12:15 BOXE	12:30 CROSSFIT	11:20 YOGA	12:20 CROSSFIT	12:20 CROSSFIT
	12:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE		12:30 CROSSFIT		12:00 CROSSFIT	13:40 CROSSFIT	
S O I R	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	16:00 CROSSFIT TEENS			14:50 CROSSFIT	
	18:00 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT				
	18:40 CROSSFIT	18:10 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT				
	19:00 BOXE	18:40 ENDURANCE	18:40 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT		
	19:10 ENDURANCE	19:00 CROSSFIT RX+	19:00 BOXE	18:40 CROSSFIT	17:40 CROSSFIT		
	19:20 CROSSFIT RX+	19:20 CROSSFIT	19:10 CROSSFIT	19:00 BOXE THAI	18:40 CROSSFIT		
	19:50 HIIT	19:30 HIIT	19:50 BURN2FIT	19:40 CROSSFIT	18:50 CROSSFIT		
	20:00 CROSSFIT	20:15 CROSSFIT	20:00 BOXE	20:00 HIIT	19:00 CROSSFIT		
	20:10 HIIT	20:15 GYMNASTIQUE	20:20 HIIT	20:45 YOGA	19:50 BURN2FIT		
	20:40 CROSSFIT	20:30 YOGA	20:30 CROSSFIT		20:10 CROSSFIT		

ESCALE GARE / ESCALE ASNIERES / ESCALE EUROPE

Planning non-exhaustif susceptible d'évoluer

Toutes nos séances sont entièrement coachées
et adaptées à tous les niveaux

Réservation obligatoire sur l'application RESAWOD

CROSSFIT : Séance limitée entre 9 et 12 personnes

CROSSFIT RX+ : Séance limitée pour compétiteurs

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 Cardio au poids de corps et/ou utilisant des ergos.
Travail sur différents ateliers en interval avec peu ou pas de pause

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

GYMNASTIQUE : Cours spécifique

HALTEROPHILIE : Cours spécifique