

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
M A T I N E E	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	06:30 CROSSFIT	10:00 YOGA	09:30 CROSSFIT
	07:30 GYM	07:30 HALTERO	07:30 GYM	07:30 RENFO. BAS DU CORPS	07:30 HALTEROPHILIE	10:00 CROSSFIT	10:00 YOGA
						11:00 à 12h30 BOXE THAI / MMA	10:40 CROSSFIT
J O U R N E E	11:45 HIIT		12:15 CROSSFIT	12:00 CROSSFIT	11:00 CROSSFIT	11:15 CROSSFIT	11:50 CROSSFIT
	12:15 CROSSFIT	12:30 CROSSFIT	12:30 CROSSFIT	12:30 CROSSFIT	11:45 HIIT	12:20 CROSSFIT	13:00 HIIT
	12:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE				12:00 CROSSFIT	13:40 CROSSFIT	
S O I R E E	17:30 CROSSFIT				12:30 CROSSFIT	14:50 CROSSFIT	
	18:00 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT				
	18:30 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT	17:30 CROSSFIT		
	18:40 CROSSFIT	18:40 ENDURANCE	18:35 HIIT	18:00 CROSSFIT	18:00 STRONG		
	19:10 CROSSFIT	19:00 CROSSFIT	19:00 CROSSFIT+	18:40 CROSSFIT	18:00 CROSSFIT		
	19:30 CROSSFIT +	19:10 CROSSFIT	19:10 CROSSFIT	19:10 CROSSFIT	18:40 CROSSFIT		
	19:50 HIIT	19:30 HIIT	19:25 CROSSFIT	19:30 à 21h00 BOXE THAI / MMA	19:00 CROSSFIT		
	20:00 BOXE	20:00 GYMNASTIQUE	20:00 BOXE	19:50 HIIT	19:50 BURN2FIT		
	20:00 CROSSFIT	20:20 RENFO. BAS DU CORPS	20:20 HIIT	20:10 ENDURANCE	20:00 CROSSFIT+		
	20:40 CROSSFIT	20:30 CROSSFIT	20:30 CROSSFIT	20:50 YOGA	20:10 CROSSFIT		

ESCALE GARE / ESCALE ASNIERES / ESCALE EUROPE

Planning non-exhaustif susceptible d'évoluer
Se référer au planning de l'application pour connaître la salle
Gare de Bécon OU Av. de l'Europe OU Asnières

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+ : Séance réservée aux personnes initiées

BOXE ANGLAISE : utilisant les poings (limitée à 10 personnes)

BOXE THAI / MMA : Boxe utilisant les pieds/poings (limitée à 10 personnes)

YOGA : Yoga Vinyasa utilisant des postures dynamiques et adaptées.

BURN2FIT / HIIT / ENDURANCE : Séance Cardio de 45' 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