



PLANNING CROSSFIT ANGERS 2020

TIME/DAY	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TIME\DAY			
07:00 - 08:00		WOD	FREE ACCESS		WOD	FREE ACCESS	07:00 - 08:00			
08:00 - 09:00		WOD	FREE ACCESS		WOD	FREE ACCESS	08:00 - 09:00			
09:00 - 10:00							09:00 - 10:00			
10:00 - 11:00						WOD 10H-11H	10:00 - 11:00			
11:00 - 11:30						WOD 11H-12H	11:00 - 11:30			
11:30 - 12:30	WOD	FREE ACCESS	WOD	FREE ACCESS	WOD	FREE ACCESS	11:30 - 12:30			
12:30 - 13:30	WOD	FREE ACCESS	WOD	FREE ACCESS	WOD	FREE ACCESS	12:30 - 13:30			
13:30 - 14:30			FREE ACCESS				13:30 - 14:30			
14:30 - 15:30			WOD KIDS 5/10 ANS				14:30 - 15:30			
15:30 - 16:30			WOD TEENS 11/16 ANS				15:30 - 16:30			
16:30 - 17:00			FREE ACCESS				16:30 - 17:00			
17:00 - 18:00	WOD	COURS SPÉ	WOD	COURS SPÉ	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	WOD	COURS SPÉ	WOD	17:00 - 18:00
18:00 - 19:00	WOD	COURS SPÉ	WOD	COURS SPÉ	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	WOD	COURS SPÉ	WOD	18:00 - 19:00
19:00 - 20:00	WOD	COURS SPÉ	WOD	COURS SPÉ	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	WOD	COURS SPÉ	WOD	19:00 - 20:00
20:00 - 21:00	WOD	COURS SPÉ	WOD	COURS SPÉ	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	WOD	COURS SPÉ		20:00 - 21:00

WOD = WORKOUT OF THE DAY = ENTRAINEMENT DU JOUR ENCADRÉ PAR UN COACH

COURS SPÉ ----->
 CARDIO
HALTERO
GYM
STRONGMAN
MOBILITY
EXTÉRIEUR
 -----< **COURS SPÉ**

EN CAS D'ABSENCE VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER AU 09.62.61.95.54