

## PLANNING



## Séance d'essai offerte

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						WOD 9H
						WOD 10H
11H		WOD	WOD	WOD		ADOS 11H
12H15	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD 12H15
14H			ADOS			Tous les cours durent 1H
15H			KIDS			WOD : Workout Of the Day  SPE GYM : travail spécifique d'un
16H15			MINI-KIDS			mouvement de gym + un metcon (un thème par mois)
17H30	WOD CARDIO	WOD	WOD GYM	WOD	WOD	CARDIO: travail d'endurance
18H30	WOD GYM	WOD	WOD CARDIO	HALTERO	WOD	HALTEROPHILIE: travail technique et metcon avec des mouvements de la discipline
19H30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	MINI-KIDS: Cours pour les 3-5ans KIDS : Cours pour les 6-9ans
						ADOS : Cours pour les +9ans