CrossFit
FORGING ELITE FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h00		08h30 - 09h30 WOD		08h30 - 09h30 WOD			
09H00						09h30 - 10h30 Essai / F1	
10H00							
11H00		12h15 - 13h15 WOD	12h15 - 13h15 WOD	12h15 - 13h15 WOD	12h15 - 13h15 WOD	11h00 - 12h00 WOD	
12H00	12h15 - 13h15 WOD						
13H00							
14H00							
15H00						15h00 - 16h00 Fondamental	
16H00							
17H00							
18H00	18h00 - 19h00 WOD	18h00 - 19h00 WOD	18h00 - 19h00 WOD	18h00 - 19h00 WOD	18h00 - 19h00 WOD		
19H00	19h15 - 20h5 WOD	19h15 - 20h15 WOD	19h00 - 20h00 Gymnastique	19h15 - 20h15 WOD			
20H00	20h15 - 21h15 Haltérophilie		20h00 - 21h00 WOD		20h00 - 21h00 WOD		
21H00							