

Planning WODS

crossfit
a g e n

| Heure | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|-------|----------|-------|-------------------|--------------|----------|
| 07.00 | | WOD | WOD | WOD | | | |
| 10.00 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD team | WOD team | WOD |
| 12.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | WOD team | WOD team 11h | WOD 11h |
| 17.00 | WOD | WOD | WOD | | WOD team | | |
| 17.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | | | |
| 18.00 | WOD | WOD | WOD | | WOD team | | |
| 18.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | | | |
| 19.00 | WOD | WOD | WOD | | | | WOD team |
| 19.30 | WOD | WOD | WOD | WOD | COMPETITEUR 2h | | |
| 20.00 | WOD | WOD | WOD | | | | |

ERGO

Séance de 45' TOUS les Lundis à 17h45, 18h30 et 19h15

OPEN GYM

Lundi au Vendredi : 7h-17h / Jeudi : 7h-21h / Samedi : 9h-17h / Dimanche : 9h-12h