

# PLANNING

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

## SAMEDI

7h	7H WOD 45min	7H WOD 45min	7H WOD 45min	7H WOD 45min	7H WOD 45min	
8h						
9h	9H WOD 60min	9H 60min WOD 9H 60min StrongFit	9H 60min WOD 9H 60min Musculation	9H WOD 60min	9H WOD 60min	9H Mouvement & Respiration 60min
10h						10H Team WOD* 60min
11h						11H Team WOD* 60min
12h						
13h	12H30 WOD 45min	12H30 45min WOD 12H30 45min StrongFit	12H30 WOD 45min	12H30 WOD 45min	12H30 WOD 45min	
14h			14h00 Kids 6-9ans 60min			
15h			15h30 Teens 10-14ans 60min			
16h	16H00 WOD 60min	16H00 WOD 60min		16H00 StrongFit 60min	16H00 WOD 60min	
17h	17H15 WOD 60min	17H15 60min WOD 17H15 60min Musculation	17H15 WOD 60min	17H15 WOD 60min	17H15 WOD 60min	
18h						
19h	18H30 WOD 60min	18H30 60min WOD 18H30 60min StrongFit	18H30 60min WOD 18H30 60min Musculation	18H30 WOD 60min	18H30 WOD 60min	
20h	19H45 WOD 60min	19H45 WOD 60min	19H45 60min WOD	19H45 WOD 60min	19H45 WOD 60min	
21h						

*\*Entrainement du jour en équipe et avec du fun !*

