

# OLD GYM

## CROSSFIT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FERMÉ	9h30 - 10h30 WOD	FERMÉ	9h30 - 10h30 WOD	FERMÉ	9h30 - 10h30 WOD TEAM
10h30 - 12h15 OPEN GYM					10h30 - 13h TRAIN WITH THE COACH
12h15 - 13h WOD	12h15 - 13h WOD	12h15 - 13h WOD	12h15 - 13h WOD	12h15 - 13h WOD	
13h30 - 16h30 FERMÉ		13h15 - 14h KIDS	13h30 - 16h30 FERMÉ		13h - 13h45 KIDS
		14h - 14h45 TEENS			13h45 - 14h30 TEENS
16h30 - 17h30 OPEN GYM					FERMÉ
17h30 - 18h30 WOD CONDITIONNING	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h30 - 18h30 WOD	17h30 - 18h30 WOD HALTÉRO	
18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 WOD GYM	18h30 - 19h30 WOD	18h30 - 19h30 WOD CONDITIONNING	18h30 - 19h30 WOD	
19h30 - 20h15 WOD HALTÉRO	FERMÉ	19h30 - 20h15 WOD GYM	FERMÉ	19h30 - 20h15 WOD CONDITIONNING	