



LE PLANNING DES COURS DE CROSSFIT



À partir du 1er septembre 2024

Lundi

12h15	13h15	Accès libre
12h15	13h15	CrossFit Thomas
17h00	20h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit Thomas
18h00	19h00	CrossFit Renfo Cathy
18h30	19h30	CrossFit Thomas
19h00	20h00	Mobilité Audrey
19h30	20h30	CrossFit Renfo Cathy

Mobilité:
Enchaînement d'exercices de renforcement et d'étirement dans le mouvement

Mardi

9h30	10h30	CrossFit Thomas
9h30	13h15	Accès libre
10h30	11h30	CrossFit Masters Cathy
12h15	13h15	CrossFit Thomas
17h00	20h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit Thomas
18h30	19h30	CrossFit Thomas
		CrossFit Renfo Cathy
19h30	20h30	CrossFit Thomas
		CrossFit Renfo Cathy

Crossfit Renfo :
Cours à poids de corps, avec petit matériel, sans barre

Mercredi

9h30	10h30	CrossFit Renfo Cathy
09h30	13h15	Accès libre
12h15	13h15	CrossFit Thomas
15h00	20h30	Accès libre
16h15	17h15	CrossFit Teens 13-17 ans Cathy
17h30	18h30	CrossFit Thomas
18h30	19h30	CrossFit Thomas
18h30	19h30	CrossFit Renfo Cathy
19h30	20h30	Hybrid Training Thomas

Hybrid Training :
Cours regroupant course à pied et crossfit

Jeudi

9h30	10h30	CrossFit Thomas
9h30	13h15	Accès libre
12h15	13h15	CrossFit Thomas
17h00	20h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit Thomas
18h00	19h00	CrossFit Renfo Cathy
18h30	19h30	CrossFit Thomas
19h00	20h00	CrossFit Renfo Cathy
19h30	20h30	CrossFit Thomas

CrossFit Masters :
Cours adapté aux Séniors

Vendredi

9h30	10h30	CrossFit Thomas
09h30	13h15	Accès libre
10h30	11h30	CrossFit Masters Cathy
12h15	13h15	CrossFit Thomas
		CrossFit Renfo Cathy
17h00	19h30	Accès libre
17h30	18h30	CrossFit Cathy
18h30	19h30	CrossFit Teens + Parents Cathy

CrossFit Teens + Parent :
Cours pour les Teens (13-17 ans) et leurs parents ou Teens seul

Samedi

9h30	12h00	Accès libre
9h30	10h30	CrossFit Renfo Cathy
10h30	12h00	CrossFit Team Thomas
11h00	12h00	CrossFit Kids + Parents Cathy

Accès libre :
Accès libre à la salle de CrossFit sous conditions

CrossFit Team :
Cours avec wod long en équipe

CrossFit Kids + Parent :
Cours pour les Kids (7-12 ans) et leurs parents ou Kids seul