

# PLANNING CROSSFIT SERVON (SEPT.2023)

	LUNDI MATHIEU	MARDI PIERRE	MERCREDI AMANDINE	JEUDI JEREMY	VENDREDI MATHIEU	SAMEDI ANNE SO.
10h	09H30 10H00 10H00 <b>METCON A</b> WOD	09H30 10H30 10H30 WOD LIFTING	09H30 10H30 10H30 WOD CF SENIORS	09H30 10H30 10H30 WOD STAMINA	09H30 10H30 10H30 TEAM WOD LIFTING	10H00 10H30 <b>METCON B</b> 10H45 11H15 <b>METCON B</b>
11h	11H00 11H00 LIFTING	11H30 LIFTING	11H30 LIFTING	11H30 11H30 WOD	11H30 LIFTING	11H30 <b>STAMINA</b>
12h	12H00 12H00 WOD	12H00 LIFTING	12H00 WOD	12H30 12H30 WOD	12H00 LIFTING	12H30 <b>STAMINA</b>
13h	13H00 13H00 <b>METCON A</b> 13H30	13H00 13H00 WOD	13H00 13H00 <b>STAMINA</b>	13H30 13H30 GYM <b>METCON B</b>	13H00 13H00 WOD	
14h		14H00 WOD	14H00 <b>STAMINA</b>	14H00 WOD	14H00 WOD	
PIER./JER.			PIER./MATH.			PIERRE
17h	16H30 17H30 17H30 WOD LIFTING	16H30 17H30 17H30 LIFTING WOD	14H00 14H45 15H00 15H45 16H00 16H45 16H45 17H00 CF KIDS 6 à 9 ans CF KIDS 10 à 12 ans CF KIDS 13 ans et + METCON A	16H30 17H30 17H30 <b>STAMINA</b> WOD	16H30 17H30 17H30 WOD LIFTING	14H00 14H45 15H00 15H45 16H00 16H45 17H00 CF KIDS 6 à 9 ans CF KIDS 10 à 12 ans CF TEENS 13 ans et + GYM
18h	18H30 19H00 19H00 <b>METCON A</b> WOD	18H30 19H30 19H30 GYM WOD	18H00 18H00 LIFTING WOD	18H30 18H30 WOD	18H30 18H30 LIFTING	18H00 18H00 METCON B
19h	19H30 19H30 WOD	19H30 19H30 WOD	19H00 19H00 WOD	19H30 19H30 WOD	19H30 19H30 TEAM WOD	
20h	20H00 20H00 LIFTING	20H30 20H30 LIFTING METCON A	20H00 20H00 LIFTING	20H30 20H30 GYM METCON B STAMINA	20H30 20H30 LIFTING	
21h	21H00 21H30 WOD	21H00 21H00 METCON A WOD	21H00 21H00 LIFTING WOD	21H30 21H30 WOD	21H30 21H30 TEAM WOD	

**\*Hors  
Vacances  
Scolaires**

ACCUEIL, VENTE, COACHING :

Lun-Jeu: 9h / 21h Ven : 9h / 20h30 Samedi : 9h30 / 18h30 Dimanche + Jours Feriés : SALLE C.F. SERVON - FERMÉE

PLUS D'INFORMATIONS ?

formevasion@hotmail.fr ou au : 01 60 29 39 57

	<p>WORKOUT OFF THE DAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ DIVERSIFIER VOS ENTRAINEMENTS EN ALLIANT GYMNASTIQUE, PUISSANCE CARDIOVASCULAIRE, HALTEROPHILIE ET FORCE ATHLÉTIQUE.</li> <li>➤ DE LA HAUTE INTENSITÉ POUR ATTEINDRE VOS RÉSULTATS ET GAGNER DU TEMPS.</li> <li>➤ PRÉPAREZ - VOUS A TOUTES SORTES D'ENTRAINEMENTS...</li> </ul>
	<p>UN SEUL OBJECTIF : LA DÉPENSE ÉNERGETIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ IDEAL POUR LES DEBUTANTS ET CEUX QUI SOUHAITENT DEPENSER UN MAXIMUM DE CALORIES EN UN MINIMUM DE TEMPS.</li> <li>➤ DES CHALLENGES ATTRACTIFS VOUS PERMETTANT DE DEVELOPPER VOS CAPACITÉS MÉTABOLIQUES.</li> </ul>
	<p>DÉCUPLEZ VOS FORCES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ DEVENEZ PLUS FORT</li> <li>➤ HALTÉROPHILIE, FORCE ATHLÉTIQUE, MUSCULATION, GYMNASTIQUE</li> <li>➤ ÊTRE PLUS FORT, C'EST L'ASSURANCE DU PROGRÈS</li> </ul>
	<p>LIBERTÉ DE VOS EXERCICES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CONCEVEZ LES SÉANCES SUIVANTS VOS OBJÉCTIFS !</li> <li>➤ VOUS RÉALISEZ L'ENTRAINEMENT DE VOTRE CHOIX SOUS LA SURVEILLANCE ET LES BONS CONSEILS DE NOS COACHS.</li> </ul>
	<p>SOYER PLUS ENDURANTS !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENVIE DE PROGRESSER SUR LE RAMEUR, LE BIKE, LE SKI ERG OU LA COURSE ? STAMINA EST FAIT POUR VOUS !</li> <li>➤ UNE PROGRAMMATION POUR AMELIORER VOTRE CAPACITE CARDIO VASCULAIRE ET DEVENIR UN ATHLETE ENDURANT.</li> </ul>
	<p>INTENSITE ADAPTEE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ DU CROSSFIT ADAPTATIF ! L OBJECTIF EST DETRE PLUS EN FORME, PLUS FORT, POUR LA MOTRICITE DU QUOTIDIEN.</li> <li>➤ POUR LES 65 +</li> </ul>
	<p>AMÉLIORATION DE LA TECHNIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PERFORMEZ SUR TOUS LES MOUVEMENTS AU POIDS DU CORPS DE LA MARCHÉ SUR LES MAINS AUX TRACTION EN PASSANT PAR LE RENFORCEMENT DU «CORE»</li> </ul>