

PLANNING CROSSFIT SERVON (SEPT.2023)

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

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

Retrouvez-nous sur formevasion.fr & suivez-nous sur

