

PLANNING CROSSFIT SERVON (SEPT.2024)

	LUNDI MATHIEU	MARDI PIERRE	MERCREDI AMANDINE	JEUDI JEREMY	VENDREDI MATHIEU	SAMEDI MATHIEU
10H	09H30-10H00: METCON A 10H00-10H30: WOD	09H30-10H30: WOD	09H30-10H30: WOD	09H30-10H30: WOD	09H30-10H30: TEAM WOD 10H30-10H30: WOD	10H00-10H30: METCON B
11H	11H00-11H00: LIFTING		10H30-10H30: CF SENIORS 11H30-11H30: CF SENIORS	10H30-10H30: STAMINA 11H50-11H50: STAMINA	10H30-10H30: CF SENIORS 11H30-11H30: CF SENIORS	11H30-11H30: HYROX 11H30-11H30: GYM
12H	12H00-12H00: WOD	11H30-12H30: LIFTING	12H00-12H00: WOD	12H30-12H30: WOD 12H30-12H30: GYM	12H00-12H00: LIFTING	
13H	13H00-13H00: LIFTING	12H30-13H00: METCON A 13H00-13H00: WOD	13H00-13H00: WOD 13H00-13H00: STAMINA	13H30-13H30: GYM 13H50-13H50: METCON B	13H00-13H00: TEAM WOD	
14H		14H00-14H00: WOD		14H00-14H00: METCON B	14H00-14H00: TEAM WOD	
ANNÉE SCOLAIRE ANNE S./MATH. JER./AMAN. PIER./JER. PIER./MATH. AMANDINE ANNE SO.						
17H	16H30-17H30: WOD	16H30-17H30: WOD	14H00-14H45: CF KIDS 6 à 9 ans 14H45-15H00: CF KIDS 9 ans 15H00-15H45: CF KIDS 10 à 12 ans 15H45-16H00: CF KIDS 12 ans 16H00-16H45: CF TEENS 13 ans et + 16H30-17H30: WOD	16H30-17H30: WOD	16H30-17H30: TEAM WOD	14H00-14H45: CF KIDS 6 à 9 ans 15H00-15H45: CF KIDS 10 à 12 ans 15H45-16H00: CF TEENS 13 ans et + 16H45-16H45: CF TEENS 13 ans et +
18H	17H30-18H30: LIFTING	17H30-17H30: LIFTING 17H30-17H30: WOD	17H30-18H00: METCON A 18H00-18H00: LIFTING 18H00-18H00: WOD	17H30-18H00: GYM 18H00-18H00: WOD	17H30-18H30: LIFTING	17H30-18H00: HYROX 18H00-18H30: METCON B
19H	19H00-19H30: METCON A 19H30-19H30: WOD	18H30-18H30: GYM 18H30-18H30: GYM	19H00-19H00: WOD	18H30-18H30: WOD 18H30-18H30: METCON B 19H00-19H00: METCON B 19H00-19H00: GYM	18H30-18H30: TEAM WOD	
20H	19H30-20H30: LIFTING 20H30-20H30: WOD	19H30-19H30: LIFTING 19H30-19H30: WOD	20H00-20H00: WOD 20H00-20H00: METCON A	19H30-20H00: STAMINA	19H30-19H30: LIFTING	
21H	20H30-21H30: WOD	20H30-21H30: HYROX	20H30-21H30: WOD	20H30-21H30: WOD	20H30-20H30: LIFTING 20H30-20H30: 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

